



**Universidad**  
Zaragoza



# ADAPTACIÓN DEL PROGRAMA “MEMORIA EN MOVIMIENTO” A LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL

---

TRABAJO DE FIN DE GRADO 2014-2015

**AUTORA: Alejandra Escolano Molinero**  
**DIRECTORA: Inmaculada Canales Lacruz**

*Agradecimientos:*

*En primer lugar, agradezco el apoyo de mi tutora del TFG, Inmaculada Canales, por el interés que se ha tomado y la comprensión en los momentos difíciles.*

*En segundo lugar, a todos los docentes del grado, los cuales me han enseñado tantas cosas sobre la profesión que siempre he querido ejercer.*

*Y por último a mi familia, amigos y pareja quienes me han dado todo su apoyo.*

# Índice

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>pág. 4</b>
<b>1.1. Justificación del programa.....</b>	<b>pág. 5</b>
<b>1.2. Contexto.....</b>	<b>pág. 6</b>
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>pág.7</b>
<b>2.1. Objetivo general.....</b>	<b>pág. 7</b>
<b>2.2. Objetivos específicos.....</b>	<b>pág.7</b>
<b>3. MÉTODO.....</b>	<b>pág. 7</b>
<b>3.1. Procedimiento.....</b>	<b>pág. 8</b>
<b>4. RESULTADOS.....</b>	<b>pág. 9</b>
<b>4.1. Justificación de la adaptación.....</b>	<b>pág. 9</b>
<b>4.1.1. Justificación de la adaptación.....</b>	<b>pág. 9</b>
<b>4.1.2. Justificación de la elección de las tareas.....</b>	<b>pág. 10</b>
<b>4.1.3. Justificación de la temporalización.....</b>	<b>pág. 11</b>
<b>4.1.4. Estructuración de las sesiones.....</b>	<b>pág. 11</b>
<b>4.1.5. Justificación de la adaptación de las tareas.....</b>	<b>pág. 12</b>
<b>4.1.5.1. Adaptaciones específicas.....</b>	<b>pág. 13</b>
<b>4.2. Adaptación (Unidad Didáctica).....</b>	<b>pág. 15</b>
<b>5. CONCLUSIONES.....</b>	<b>pág. 75</b>
<b>6. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>pág. 77</b>
<b>7. ANEXOS.....</b>	<b>pág. 78</b>

**TITULO**

Adaptación del programa “memoria en movimiento” al segundo ciclo de educación infantil.

**RESUMEN**

Este trabajo ha consistido en una adaptación del programa “memoria en movimiento” para el segundo ciclo de educación infantil con el objetivo de conseguir que recuerden ordenes sencillas a través de las estrategias de memoria como la visualización y los pares asociados y puedan realizar posturas corporales todos los niños de 3º de infantil del CEIP Recarte y Ornat de Zaragoza a través de tareas motrices. Para ello he creado una unidad didáctica en la que se recogen una serie de tareas que pretenden conseguir el objetivo propuesto. Dicha unidad didáctica está compuesta por 56 tareas divididas en 9 sesiones. En las tareas se trabaja la atención como principal proceso para llegar a desarrollar una buena capacidad de memoria.

**PALABRAS CLAVE**

Memoria, atención, esquema corporal, educación física.

## **1. INTRODUCCIÓN**

El objetivo de la estimulación cognitiva es estimular los procesos básicos de aprendizaje, y reforzar los aprendizajes académicos o formales de la educación. Es necesario estimular los procesos cognitivos básicos con ejercicios y materiales adecuados a las necesidades de los niños con dificultades en el desarrollo evolutivo y dificultades en el aprendizaje, para que puedan ser funcionales, ágiles, rápidos, y favorezcan el aprendizaje escolar y cotidiano social (Vidal, 1995).

En este sentido, la estimulación cognitiva es un aspecto muy importante en el desarrollo de la persona, es por eso, que en todas las etapas de nuestra vida es necesario tenerla presente. Para ello debemos saber cómo trabajarla, para que nos dé los frutos que deseamos y tenga el sentido que merece, es decir, conseguir un desarrollo cognitivo pleno.

Por otra parte, tradicionalmente la educación física ha estado caracterizada por la eficacia motriz, lo que ha condicionado una intervención educativa centrada en un cuerpo mecánico (Canales y Rey, 2008). Cuando oímos Educación Física, enseguida lo relacionamos con la palabra deporte y la imagen de alguien haciendo algún tipo de esfuerzo físico, es decir, nos olvidamos de la parte cognitiva, la cual juega un papel muy importante en esta educación de la que hablamos.

Según Ramírez, Vinaccia y Suárez (2004), no debe olvidarse que el ejercicio físico ayuda a conservar en mejores condiciones las funciones cognitivas y sensoriales del cerebro.

La etapa de infantil son los años en los que comenzamos a desarrollar este aspecto tan importante, y teniendo en cuenta que a estas edades la cognición es más maleable, debemos saber cómo trabajarla de una manera adecuada. Para conseguir nuestro objetivo nos vamos a centrar en la motricidad como base de actuación e intervención.

La idea de educación física se refiere a la conexión existente entre mente y cuerpo, entre el sistema nervioso y el muscular, entre pensamiento y movimiento: la actividad motriz como manifestación, en palabras de Goldstein (Zabala, 2006), es un diálogo entre el organismo y el mundo que le rodea. Deja de tener sentido, desde la

Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

educación psicomotriz, la separación entre educación física y educación intelectual, y lo tiene aún menor en esta etapa de la infancia: no existe el movimiento aislado, sino niños que se mueven y cuyo movimiento (modos, motivos, realizaciones, etc.) puede ser analizado e interpretado desde las particulares condiciones y circunstancias, que contextualizaron su desarrollo global. En definitiva, es todo el niño el que se mueve y no sólo su cuerpo. Y esta unidad psicofísica es interactiva; el movimiento se verá afectado por cómo se vaya produciendo el desarrollo de las otras dimensiones del sujeto y a la vez éstas se verán afectadas por el desarrollo del movimiento del niño (Zabala, 2006).

### **1.1. Justificación del programa**

El programa que propongo para adaptar es un programa enfocado a personas mayores, y mi tarea en la realización de este proyecto será adaptarlo a las necesidades que presentan los niños de 3º de educación infantil con cinco y seis años.

El programa se llama “Memoria en movimiento” y se trata de un programa de intervención dirigido a personas mayores de 65 años, el cual fue realizado por investigadores/as del departamento de Didácticas Especiales de Vigo, y fue financiado por la Obra Social de la Caixa de Galicia, las autoras son Inmaculada Canales Lacruz y Ana Rey Cao (2008).

“Memoria en Movimiento” es resultado de un proyecto de Investigación + Desarrollo denominado Estimulación Cognitiva a través de la Motricidad –ECAM–. Este programa ha sido aplicado y evaluado con éxito con diferentes colectivos de personas mayores (Canales y Rey, 2008).

El objetivo de este programa de intervención es “implementar un programa de intervención didáctica para personas mayores con indicios de leve deterioro cognitivo”. Con él, se pretende estimular la atención, memoria, estructuración espacial y temporal y la praxis coordinativa a través del movimiento (Canales y Rey). Se podría resumir con que se pretende prevenir la dependencia de las personas mayores de 65 años.

## Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

Está compuesto por cuatro Unidades Didácticas de cinco, seis, ocho y siete sesiones respectivamente, es decir, 26 sesiones. Cada una de las sesiones están divididas en distintas partes: introducción, activación, núcleo, desenlace y puesta en común.

Las cuatro UD son:

- SOY CORPÓREO → tareas de memoria y conciencia corporal. 43 tareas.
- CUERPO ATENTO → tareas de memoria y atención. 27 tareas.
- CUERPO QUE RECUERDA → tareas de memoria y estrategias para recordar. 17 tareas.
- CUERPO ORIENTADO → tareas de memoria y estructuración espacio-temporal. 33 tareas.

### 1.2. Contexto

El colegio Recarte y Ornat se encuentra ubicado en la calle San Juan Bosco de Zaragoza, en el distrito Universidad. A este centro acuden niños del barrio Delicias y de Universidad, por cercanía.

El CEIP Recarte y Ornat es un centro de titularidad pública, especializado de adaptación motórica y perteneciente al Gobierno de Aragón. Desde la etapa de Infantil (de tres a cinco años), se contribuye a que los niños se desarrollen física, intelectual, afectiva y socialmente; y desde la etapa de Primaria (seis a doce años), a que desarrollen las competencias básicas y adquieran elementos básicos de nuestra cultura. (*Web Recarte y Ornat*). Este centro está formado por dos edificios, en el de educación infantil se encuentran seis aulas que atienden a las tres clases de tres años y de cuatro años, así como un aula de psicomotricidad de uso exclusivo para el ciclo de infantil. En el edificio de primaria se encuentran tres aulas para el último curso de educación infantil (cinco años) y el resto de aulas de primaria así como dos gimnasios, aula de informática, aula de música, aula de audiovisuales, taller de plástica, taller de

Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

extraescolares, gabinete de logopedia, sala de fisioterapia, biblioteca de centro y gabinete de pedagogía terapéutica.

La unidad didáctica que propongo está destinada para el segundo ciclo de educación infantil. En este momento existen tres aulas en 3º de infantil que cuentan con alrededor de 22 niños en cada una de ellas. En el horario escolar de infantil hay una sola hora a la semana de psicomotricidad, que coincide en las tres aulas con la hora de después del recreo, y que en muchas ocasiones se convierten en 45-50 minutos lectivos, por lo que el tiempo en esta clase debe estar muy bien organizado.

## **2. OBJETIVOS**

Para poder realizar esta adaptación me he planteado varios objetivos.

### **2.1. General**

Adaptar el programa “Memoria en movimiento” de personas mayores a niños de cinco y seis años.

### **2.2. Específicos**

- Conocer en profundidad el programa Memoria en Movimiento.
- Identificar y conocer el contexto al que se va a dirigir la Unidad Didáctica.
- Identificar y justificar las tareas que puedan ser adaptadas a educación infantil.
- Adaptar las tareas elegidas para los niños de cinco y seis años.

## **3. MÉTODO**

En primer lugar he hecho un análisis exhaustivo del programa “*Memoria en movimiento*” para conocer en profundidad que se ha trabajado, qué objetivos se han planteado, a qué personas va dirigido, en que bases teóricas se ha fundamentado, etc. Una vez hecha esta parte, he pasado a realizar un análisis del contexto al que voy a dirigir esta adaptación. Conociendo los participantes a los que va dirigido y teniendo



## Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

en cuenta las necesidades que presentan, he hecho una selección de 56 tareas divididas en nueve sesiones para poder conseguir los objetivos que me he planteado.

Para realizar la adaptación del programa y poder crear una unidad didáctica, me he basado en la Orden del 28 de marzo de 2008 en la cual se recoge el currículo de educación infantil en Aragón.

### 3.1. Procedimiento

Al comienzo de este trabajo no estaba muy segura de cómo empezarlo, tuve muchas dudas de qué tipo de programa quería adaptar a la etapa de educación infantil. En primer lugar, hice una selección de tres programas dirigidos a alumnos de primaria y alumnos de bachillerato, pero seguían sin convencerme y no veía claro que la adaptación fuera a ser adecuada a educación infantil, debido a que los objetivos que tenían no eran los más adecuados a esta etapa. Finalmente y gracias a los consejos de mi tutora, me propuso adaptar un programa dirigido a personas mayores, cuyos objetivos estaban más relacionados con el que encontramos en el currículum de educación infantil y en el que yo me quería centrar, *“Conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo y utilizando las posibilidades motrices, sensitivas, expresivas y cognitivas, coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos”*.

Cuando empecé a adentrarme en el programa “memoria en movimiento” me di cuenta que durante la asignatura “educación física en educación infantil” que había cursado en la universidad, habíamos estado trabajándolo en casi todas las clases prácticas que tuvimos.

Durante estas sesiones en la facultad, realizamos una serie de tareas que formaban parte de este programa pero adaptadas a los objetivos que los profesores querían conseguir en nuestra aula. Trabajamos tareas como “las estatuas” o “la fotocopidora” cuyos objetivos eran trabajar la desinhibición visual y táctil.

Una vez que tuve claro que el programa que iba a adaptar era el “memoria en movimiento”, lo primero que hice fue leerlo en profundidad para poder conocer todas

Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

sus partes, quiénes eran los destinatarios, en qué objetivos se centraba, qué tipo de tareas tenía y en cuántas sesiones estaba dividido, es decir, poder responder a una serie de cuestiones que desde un principio me había planteado.

Después de realizar ese primer análisis, pasé a centrarme en la etapa de educación infantil y lo que hice fue remodelar estas preguntas adaptándolas a dicha etapa: ¿Quiénes son los destinatarios a los que lo quiero dirigir?, ¿Qué objetivo quiero conseguir?, ¿En cuántas sesiones voy a desarrollar la unidad didáctica? ¿Qué contenidos quiero trabajar? Etc.

Cuando obtuve las respuestas a todas las cuestiones comencé con la elección de las tareas que más se ajustaban a mi unidad didáctica por los objetivos y los contenidos que se trabajaban en ellas. Una vez tuve las tareas elegidas empecé a adaptarlas y adecuarlas a mi unidad didáctica.

## **4. RESULTADOS**

### **4.1. Justificación**

#### **4.1.1. Justificación de la adaptación**

En la Orden del 28 de Marzo de 2008, en el segundo ciclo de educación infantil, encontramos una serie de contenidos relacionados con el porqué de esta adaptación a educación infantil.

#### **Área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal**

Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen

- Descubrimiento y progresivo afianzamiento del esquema corporal.
- Las referencias espaciales en relación con el propio cuerpo.

Bloque 2. Juego y movimiento

- Control postural: el cuerpo y el movimiento. Valoración de las posibilidades que adquiere con la mejora en la precisión de movimientos para su desenvolvimiento autónomo.

Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

- Exploración y valoración de las posibilidades y limitaciones perceptivas, motrices y expresivas propias y de los demás. Iniciativa para aprender habilidades motrices nuevas.
- Nociones básicas de coordinación, control y orientación de movimientos.
- Comprensión y aceptación de reglas para jugar, participación en su regulación y valoración de su necesidad y del papel del juego como medio de disfrute y de relación con los demás.

#### **4.1.2. Justificación de la elección de las tareas**

La elección de las tareas ha surgido de los objetivos que me he planteado para la unidad didáctica. Por un lado, he elegido tareas relacionadas con la atención visual, auditiva y propioceptiva, tareas en las que se trabaje el esquema corporal y tareas respiratorias. Considero que la buena combinación de éstas, dará los frutos esperados en relación con la memoria.

*El esquema corporal es la imagen mental que cada uno tiene de su propio cuerpo, sea en posición estática o en movimiento, gracias a la cual puede situarse y orientarse en el mundo que le rodea (Gómez, 2009).*

Teniendo en cuenta la afirmación anterior, vemos necesario que los niños sean capaces de conocer su cuerpo en todas sus dimensiones y de este modo puedan utilizarlo de la manera más adecuada. Esa imagen mental de la que hablamos es algo que se crea de forma progresiva, por ello, debemos trabajarla en el colegio desde muy temprana edad. Para que puedan llegar a tomar conciencia plena de su cuerpo y del de los demás, es necesario que utilicen sus propios sentidos, de ahí la importancia de trabajar tareas de atención visual, auditiva y propioceptiva.

En la misma línea, y desgranándolo aún más, encontramos la atención, punto clave en esta elección de las tareas de la unidad didáctica. Cuando hablamos de atención, nos referimos a la selección de uno de todos los estímulos que recibimos, es decir, a focalizar nuestro interés en algo concreto.

Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

Por otro lado, he elegido tareas que considero atractivas y motivadoras para los niños. El componente lúdico de éstas hará que estén interesados en ellas y las realicen con ganas y entusiasmo.

#### **4.1.3. Justificación de la temporalización**

Al tratarse del tercer año de educación infantil, los alumnos ya llevan dos años anteriores juntos y se conocen entre ellos, por lo que no nos encontramos con el problema de la inseguridad a la socialización o el desconocimiento de los compañeros. Por otro lado, me ha parecido interesante que el desarrollo de la unidad didáctica se haga al comienzo del curso, ya que al volver de las largas vacaciones de verano los niños suelen volver al colegio más descentrados con las rutinas que se llevan a cabo y con la vida escolar, es por ello que en la unidad didáctica vamos a trabajar la atención y la memoria.

Teniendo en cuenta que las horas de realización de la unidad didáctica son siempre después del recreo, he considerado adecuado realizar dos tareas de activación al comienzo de cada sesión. Estas tareas de activación tienen componentes relajación para conseguir que toda la euforia que traen al aula la sepan canalizar y centrar en las tareas siguientes.

#### **4.1.4. Estructuración de las sesiones**

En primer lugar he distribuido las sesiones según he considerado más adecuado para conseguir mejorar la memoria en los alumnos. He decidido que lo que primero van a trabajar es el esquema corporal a través del movimiento, considero importante que conozcan su propio cuerpo para que sepan las posibilidades que tiene; lo trabajaremos en dos sesiones.

En segundo lugar he propuesto tareas en las que se trabaja la atención auditiva, es muy importante que los niños sean conscientes que no sólo debemos oír, sino que debemos escuchar, deben saber que cuando alguien nos dice algo, nos está mandando un mensaje que debemos comprender para dar una posible respuesta. Este aspecto a

Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

trabajar es muy importante debido a que vamos a utilizar estrategias de memoria en las que se utilizan los sentidos, por ello deben conocerlos y saber utilizarlos.

En tercer lugar, he elegido tareas de atención visual ya que del mismo modo que ocurre con las tareas de atención visual, los niños deben comprender que no sólo deben mirar por mirar, sino que deben reflexionar sobre las cosas que ven; en este caso he elegido dos sesiones que trabajan los mismos aspectos, y que irán seguidas en el tiempo.

En cuarto lugar, he querido trabajar la propiocepción en los niños, es decir, que sean conscientes cual es la posición de su cuerpo, para ello he elegido tres tareas en las que se trabaja este aspecto.

En quinto lugar, quiero trabajar con los alumnos la estructuración espacio-temporal, para ello he elegido tres tareas que irán incluidas en una misma sesión.

Y por último y de modo que puedan poner en práctica los conocimientos adquiridos en las sesiones anteriores, trabajaremos estrategias para recordar, serán tareas en las que se centren en mejorar la memoria; para ello utilizaremos las dos últimas sesiones.

La estructuración de las tareas será la misma utilizada en las clases de educación física de la facultad, activación, núcleo y relajación.

En la activación se realizarán actividades en las que puedan canalizar la energía que tienen después del recreo. En el núcleo se desarrollarán los contenidos de la sesión. Y por último en la relajación haremos una vuelta a la calma y una pequeña reflexión de los contenidos trabajados en el núcleo.

#### **4.1.5. Justificación de la adaptación de las tareas.**

En primer lugar decir que en la gran mayoría de las tareas ha habido adaptación en la organización y disposición del grupo, ya que las tareas estaban dirigidas a personas mayores y por tanto realizaban las tareas sentadas. En el caso de nuestra unidad didáctica los niños estarán sentados en el suelo, en los bancos suecos o de pie.

## Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

En cuanto a las agrupaciones de los alumnos, también se han hecho adaptaciones que he considerado necesarias para que el desarrollo de la tarea fuera lo más dinámico posible, es decir, para que la organización de la tarea fuera más sencilla tanto para los alumnos como para el profesor.

El material utilizado en las tareas propuesta en mi unidad didáctica varía un poco al utilizado originalmente a causa de la falta de algunos materiales en la sala de psicomotricidad, pero también se han incluido materiales que para los niños son más atractivos a la hora de realizar las tareas, como son los aros, las picas o los conos.

Otra de las adaptaciones que he realizado es el tipo de vocabulario que utilizaré para la explicación de las actividades, estará adaptado a la comprensión de los niños de las edades a las que va dirigido.

Por otro lado, he hecho adaptaciones más específicas en las tareas, me refiero a adaptaciones de objetivos en las mismas, esto se debe a que principalmente los participantes hacia los que va dirigida la unidad didáctica es totalmente distinta a los del programa “memoria en movimiento”.

### **4.1.5.1. Adaptaciones específicas**

En este apartado voy a detallar en profundidad las adaptaciones realizadas en las tareas modificadas:

EL CRECIMIENTO → originalmente en esta tarea se realizan cuatro fases de la respiración (inspiración, apnea, espiración y disnea), en esta UD solamente se realizan dos de ellas (inspiración y espiración), considero que con estas dos fases es suficiente para que los niños comprendan en qué consiste la respiración, son dos conceptos nuevos para ellos, que realizan de forma innata y que es importante que conozcan. Aunque no se nombren los otros dos conceptos como tal, a la hora de realizar la tarea se trabajan las cuatro fases de la respiración.

RECONOCIMIENTO ARTICULAR TREN SUPERIOR → en esta tarea se trabajaban las articulaciones del tren superior (dedos, muñecas, codos, hombros y cuello), pero en la adaptación que he realizado, se trabajan muñecas, codos y hombro. Con estas tres

Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

articulaciones los niños ya son conscientes de a que nos referimos cuando hablamos de tren superior. También he modificado el modo de expresar la tarea ya que he utilizado palabras más sencillas para los niños.

MOVILIZACIÓN E INDEPENDENCIA DEL TREN SUPERIOR MEDIANTE IMITACIÓN → para esta sesión he decidido modificar algunas consignas para evitar que sea complicado realizarlo y puedan estar atentos de lo que estamos haciendo y no de cómo hacerlo correcto como un compañero.

MOVILIZACIÓN E INDEPENDENCIA DEL TREN SUPERIOR MEDIANTE MEMORIZACIÓN → igual que ocurre en la tarea anterior, he modificado las mismas consignas para hacerles más sencilla la tarea, sin que deje de tener el objetivo fijado.

LA BOTELLA RESPIRATORIA → en esta tarea ha ocurrido igual que con la de “el crecimiento”, originalmente eran cuatro los tiempos de la respiración que tenían que realizar, pero he escogido solo dos de ellos.

IZQUIERDA-DERECHA → para esta tarea solamente he realizado una adaptación de vocabulario, ya que es muy pronto para que tengan afianzados los conceptos izquierda y derecha, pero si tienen la preferencia por un lado o por el otro, por ello he relacionado las consignas con tareas habituales para ellos.

SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS-NÚMEROS → en esta tarea también he reducido el número de ordenes-números a memorizar. He preferido que memoricen y realicen los cuatro movimientos correctamente, en lugar de añadirles dos números más como en la tarea original y que no sean capaces de quedarse con todos ellos.

ESPEJO LENTO LENTÍSIMO → en esta tarea he modificado las 5 consignas que deben realizar los alumnos por la dificultad que presentaban originalmente tanto en vocabulario como en ejecución.

CIRCUITO PARES ASOCIADOS → en esta ocasión, y como ocurre en otras de las tareas modificadas, me he centrado en la realización correcta de un número menor de movimientos, y de nuevo he adaptado esos movimientos a las capacidades de los alumnos.

## **4.2. Adaptación (UD)**

4.2.1. Título.....	pág. 16
4.2.2. Introducción.....	pág. 16
4.2.3. Desarrollo de las competencias básicas.....	pág. 16
4.2.4. Objetivos.....	pág. 17
4.2.5. Contenidos.....	pág. 17
4.2.6. Temporalización.....	pág. 18
4.2.7. Metodología.....	pág. 19
4.2.8. Recursos.....	pág. 20
4.2.9. Evaluación.....	pág. 20
4.2.10. Atención a la diversidad.....	pág. 24
4.2.11. Sesiones.....	pág. 25



#### **4.2.1. Título**

¿TE ACUERDAS DE MOVERTE?

#### **4.2.2. Introducción**

Con esta unidad didáctica pretendo conseguir que los alumnos de 3º de educación infantil del CEIP Recarte y Ornat de Zaragoza sean capaces de desarrollar la atención y la memoria a través del ejercicio físico, es decir, a través de la educación física. Para ello, he centrado la unidad didáctica en tareas de esquema corporal, atención auditiva, visual y propioceptiva, y he querido incluir actividades en las que se desarrollen estrategias para mejorar la atención y la memoria de los alumnos.

En el centro donde vamos a desarrollar la unidad didáctica, el CEIP Recarte y Ornat, sólo contamos con una hora a la semana de psicomotricidad. En el curso en el que vamos a realizar la unidad didáctica hay tres clases, con alrededor de 22 niños por aula.

#### **4.2.3. Desarrollo de las competencias básicas.**

En la *orden de 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón*, nos indica las ocho competencias básicas que deben trabajarse en educación infantil. A continuación voy a nombrar las competencias básicas que se trabajaran a partir de esta unidad didáctica:

- Autonomía e iniciativa personal → en esta unidad didáctica se va a trabajar el esquema corporal, así como la importancia del uso de los sentidos para recibir y emitir mensajes. Cuanta más conciencia tomen de todas las posibilidades de su propio cuerpo, mas autónomos se volverán y más seguros se sentirán a la hora de realizar acciones ellos solos.

Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

#### **4.2.4. Objetivos**

Los objetivos que me he propuesto conseguir con la realización de esta unidad didáctica son:

- Recordar órdenes sencillas utilizando las estrategias de memoria de visualización y pares asociados.
- Ser capaz de reproducir posturas corporales.

En *la orden del 28 de marzo de 2008* encontramos un objetivo que está vinculado con los objetivos propuestos para esta unidad didáctica:

*2. Conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo y utilizando las posibilidades motrices, sensitivas, expresivas y cognitivas, coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.*

#### **4.2.5. Contenidos**

En *la orden del 28 de marzo de 2008* por el que se aprueba el currículo de educación infantil en la Comunidad de Aragón encontramos varios contenidos que se van a trabajar en esta unidad didáctica:

##### ÁREA CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL

##### *Bloque I. El cuerpo y la propia imagen*

- Descubrimiento y progresivo afianzamiento del esquema corporal.
- Referencias espaciales en relación con el propio cuerpo.
- Utilización de los sentidos en la exploración del cuerpo y de la realidad exterior.

##### *Bloque II. Juego y movimiento*

- Control postural: el cuerpo y el movimiento.

Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

### ÁREA LOS LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN

#### *Bloque IV. Lenguaje corporal*

- Participación en juegos de expresión corporal.

En este cuadro se muestran la relación entre los contenidos propuestos en el currículo de educación infantil y los contenidos específicos:

Tabla 1. Relación de contenidos específicos y contenidos del currículo.

CONTENIDOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS DEL CURRÍCULO
- Esquema corporal	- Descubrimiento y progresivo afianzamiento del esquema corporal - Control postural: el cuerpo y el movimiento
- Mejora de la atención propia	- Utilización de los sentidos en la exploración del cuerpo y de la realidad exterior
- Estructuración espacial	- Referencias espaciales en relación con el propio cuerpo

Fuente: adaptación de Quiñones (2014).

#### **4.2.6. Temporalización**

La realización de esta unidad didáctica se llevará a cabo a lo largo de los meses de septiembre, octubre y parte de noviembre. Será tan larga en el tiempo debido a que sólo disponemos de una hora a la semana para desarrollar las sesiones y que, además, contamos con las vacaciones de El Pilar en el mes de octubre.

Tabla 2. Cronograma de temporalización de la UD.

Día	SEPTIEMBRE			OCTUBRE					NOVIEMBRE		
	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20
Comienzo del curso											
SESIÓN 1											
SESIÓN 2											
SESIÓN 3											
SESIÓN 4											
SESIÓN 5											
SESIÓN 6											
SESIÓN 7											
SESIÓN 8											
SESIÓN 9											

Fuente: elaboración propia.

#### **4.2.7. Metodología**

La metodología será activa y estará basada en el juego, potenciando la creatividad con tareas en las que, por ejemplo, deban inventar posturas.

En cuanto a las técnicas de enseñanza, considero que la más adecuada para llevar a cabo esta UD es la búsqueda, esta técnica está relacionada con el aprendizaje ensayo-error del alumno, por lo tanto el alumno tendrá un papel activo en el desarrollo de las tareas. Plantearemos las tareas y les daremos las directrices para poder desarrollarlas y conseguir las metas de cada una de ellas. En algunas tareas la instrucción directa también tendrá un papel importante, ya que en la UD existen tareas de imitación, por lo que deben reproducir el modelo que le damos y aparecerá el aprendizaje memorístico.

Teniendo en cuenta lo citado anteriormente, vemos que habrá tareas definidas donde en la explicación de la tarea se entiende que hay que realizar una determinada acción y tareas semi-definidas en las que lo que se determina es el objetivo de la tarea y es el alumno quien debe encontrar el modo de llegar a él.

Los estilos de enseñanza serán el mando directo, asignación de tareas y descubrimiento guiado.

- El mando directo se utilizará en tareas de imitación y reproducción de modelos. El alumno deberá realizar la tarea lo más fiel posible.

- La asignación de tareas se dará en las tareas en las que el profesor prepara y presenta la tarea y deja al alumno que tome el resto de decisiones para llegar a la meta propuesta. Este estilo es muy adecuado para poder realizar un feedback ya que el profesor puede recoger información sobre el desarrollo de la tarea.

- Y por último, el descubrimiento guiado en el cual el profesor irá dando las claves, mediante preguntas o pistas, para que el alumno vaya descubriendo el objetivo.

La estrategia de enseñanza que utilizaremos será la participativa, ya que es la más adecuada para que el alumno sea capaz de realizar un feedback de su práctica conociendo como ha ido el proceso, además del resultado. Es por eso que el profesor

Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

dará las pautas necesarias para que el alumno pueda realizar la tarea, es decir, el profesor hará de guía en el proceso E-A.

Tendremos en cuenta los ritmos de cada niño para que todos puedan alcanzar los objetivos propuestos, para ello realizaremos una cuidadosa organización del espacio y del tiempo, teniendo en cuenta la flexibilidad de las tareas.

En relación con lo anterior y para que todos los alumnos puedan trabajar juntos y no haya grandes desniveles entre ellos, a la hora de realizar agrupamientos, se tendrán en cuenta las necesidades y actitudes de cada uno, creando así, grupos homogéneos, con miembros heterogéneos.

#### **4.2.8. Recursos**

Las sesiones propuestas en la unidad didáctica se desarrollaran en el aula de psicomotricidad del centro (plano ANEXO I), en la cual contamos con una gran variedad de materiales para las tareas, así como una pizarra, colchonetas y bancos suecos.

Los recursos materiales que vamos a utilizar son:

- Toallitas húmedas.
- 8 balones de gomaespuma.
- 5 aros.
- 5 picas.
- 5 conos.

#### **4.2.9. Evaluación**

##### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Según la *Orden del 28 de marzo de 2008 por la cual se aprueba el currículo de educación infantil en la Comunidad de Aragón*, los criterios de evaluación relacionados con la evaluación de esta unidad didáctica son:

Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

*1. Dar muestra de un conocimiento progresivo de su esquema corporal y de un control creciente de su cuerpo, global y sectorialmente, manifestando confianza en sus posibilidades y respeto a los demás.*

### CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Los criterios de calificación de esta unidad didáctica son los siguientes:

- Es capaz de recordar órdenes sencillas utilizando estrategias de memoria.
- Es capaz de realizar posturas atendiendo a las órdenes dadas.

A continuación muestro una tabla en la que se aprecia la relación entre los criterios de calificación en los que me he basado, y los que he evaluado en las dos sesiones:

Tabla 3. Relación entre criterios de calificación y criterios de evaluación

	<b>Es capaz de recordar órdenes sencillas utilizando estrategias de memoria</b>	<b>Es capaz de realizar posturas atendiendo a las órdenes dadas</b>
<b>Reproduce correctamente la postura estática del compañero</b>		X
<b>Identifica la postura memorizada</b>	X	
<b>Identifica dos posturas estáticas idénticas</b>	X	
<b>Memoriza el nombre de sus compañeros</b>	X	
<b>Asocia el objeto a la postura estática</b>	X	

Fuente: elaboración propia

### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Para realizar la evaluación utilizaré unas tablas de control mediante las cuales podré comprobar si se han cumplido los objetivos propuestos. Una vez tenga recogidos todos los datos de las tres sesiones elegidas, haré una evaluación conjunta observando los resultados obtenidos, en esta segunda tabla están reflejados los criterios de evaluación y en el apartado de cada alumno se podrán escribir las observaciones pertinentes.

Las sesiones elegidas para llevar a cabo una evaluación de los alumnos son las sesiones cinco, siete y nueve. He escogido estas sesiones ya que las tareas que incluyen me van

Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

a permitir observar al grupo y ser capaz de evaluar a los alumnos. En cada una de las sesiones utilizaré unas tablas que muestro a continuación:

Tabla 4. Instrumento de evaluación sesión 5

SESIÓN 5	Reproduce correctamente la postura estática del compañero			Identifica la postura memorizada			Identifica dos posturas estáticas idénticas		
	SI	A/V	NO	SI	A/V	NO	SI	A/V	NO
Alumno 1									
Alumno 2									
Alumno 3									
Alumno 4									
Alumno 5									
Alumno 6									
Alumno 7									
Alumno 8									
Alumno 9									
Alumno 10									
Alumno 11									
Alumno 12									
Alumno 13									
Alumno 14									
Alumno 15									
Alumno 16									
Alumno 17									
Alumno 18									
Alumno 19									
Alumno 20									
Alumno 21									
Alumno 22									
Alumno 23									

Fuente: elaboración propia

Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

Tabla 5. Instrumento de evaluación sesión 9

SESIÓN 9	Memoriza el nombre de sus compañeros			Asocia el objeto a la postura estática		
	SI	A/V	NO	SI	A/V	NO
Alumno 1						
Alumno 2						
Alumno 3						
Alumno 4						
Alumno 5						
Alumno 6						
Alumno 7						
Alumno 8						
Alumno 9						
Alumno 10						
Alumno 11						
Alumno 12						
Alumno 13						
Alumno 14						
Alumno 15						
Alumno 16						
Alumno 17						
Alumno 18						
Alumno 19						
Alumno 20						
Alumno 21						
Alumno 22						
Alumno 23						

Fuente: elaboración propia



Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

#### **4.2.10. Atención a la diversidad**

No he tenido que realizar ninguna adaptación significativa en esta unidad didáctica, ya que en el aula no contamos con ningún alumno que la necesite. Lo único que podría destacar es un alumno que le cuesta mucho concentrarse a la hora de entender las explicaciones de las tareas y por ende a la hora de ejecutarlas; así que la única recomendación que hago es prestar más atención a este alumno para que comprenda y realice adecuadamente las tareas.

#### **4.2.11. Sesiones**

En esta unidad didáctica hay tareas que son adaptaciones de las propuestas en el programa “Memoria en movimiento” (Rey y Canales, 2008). Para diferenciar los cambios que he propuesto en esta unidad didáctica, he considerado buena idea hacerlo mediante el cambio de letra de las adaptaciones. La letra de las mismas será Tempus Sans ITC.



**¡MUEVE LOS BRAZOS!**

En primer lugar explicaré a los alumnos como vamos a trabajar esta unidad didáctica, es decir, de que se trata, qué objetivos tiene, cuantas sesiones va a tener y qué tipo de actividades vamos a realizar en ella. Una vez hecho esto pasaré a realizar la primera actividad de esta sesión; se trata de una actividad en la que se trabaja la respiración, ya que es un elemento fundamental a la hora de realizar actividades físicas. En esta sesión vamos a trabajar el movimiento y el esquema corporal, centrándonos en el tren superior.

#### **Objetivos**

- Aprender y vivenciar dos tiempos de la respiración.
- Reconocer las articulaciones del tren superior y sus rangos de movimiento.
- Memorizar una secuencia de movimientos articulares del tren superior.

#### **Material**

Sin material.

## ACTIVACIÓN

- **EL CRECIMIENTO**

### **Desarrollo**

Los alumnos se colocan de pie formando un círculo. Cada alumno/a realiza dos tiempos de la respiración al mismo tiempo que ejecuta un movimiento. Los cuatro movimientos se memorizan asociándolos con una acción cotidiana:

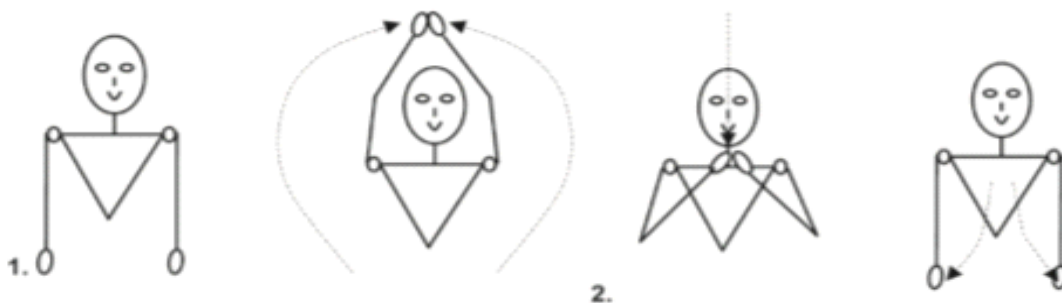
1. Inspiración-“crezco”. Esta fase se asocia a la acción de crecer. Elevación de los brazos en extensión en el plano frontal hasta juntar las palmas sobre la cabeza.
2. Espiración-“cuelgo”. Esta fase se asocia a la acción de colgar. Descenso de los brazos mediante la extensión del codo hasta colocarlos en prolongación al cuerpo – “colgados” del tronco–.

Las cuatro primeras repeticiones son dirigidas por el profesor/a. Las tres siguientes se realizan de forma autónoma, regulando el propio ritmo respiratorio.

### **Estrategia interna: Estrategia cognitiva de la asociación.**

En esta tarea las asociaciones se establecen entre los movimientos vinculados a las fases respiratorias y acciones conocidas de la vida diaria. Es decir, la información nueva son los movimientos vinculados a las fases respiratorias, y lo que ya es conocido por el sujeto son las asociaciones de dicho movimiento con diferentes acciones: Inspiro-Crezco; Espiro-Cuelgo.

### **Representación gráfica**



Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

- **LALEADO**

**Desarrollo**

Sentados/as en el suelo en disposición circular. Realizar ciclos respiratorios en los que al espirar se afloje la lengua emitiendo el sonido “lal-lal-lal...”.

**NÚCLEO**

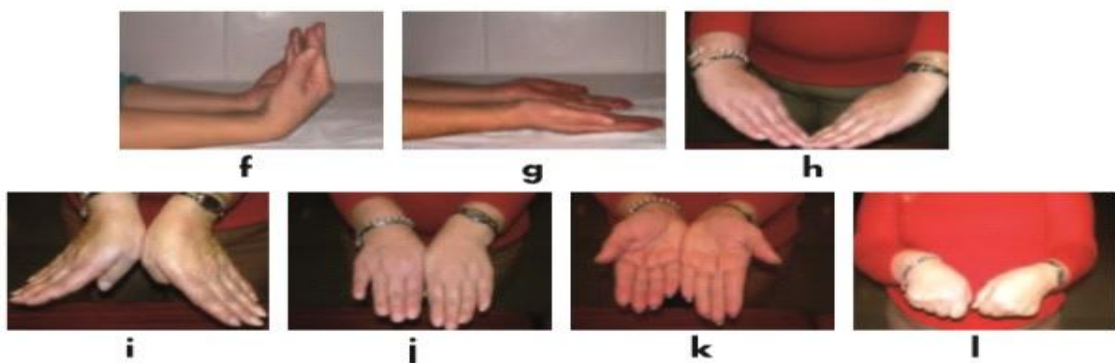
- **RECONOCIMIENTO ARTICULAR TREN SUPERIOR**

**Desarrollo**

Los alumnos se colocan de pie formando un círculo. Los alumnos/as realizan un reconocimiento guiado de los rangos de movilidad articular del tren superior. Para ello, el profesor/a verbaliza y ejecuta los siguientes movimientos de las articulaciones del tren superior conjuntamente con los alumnos/as:

- Muñeca. Flexión-extensión –fotos f-g–, juntamos las puntas de los dedos con las muñecas separas–juntamos las muñecas y separamos los dedos –fotos h-i–, manos hacia abajo–manos hacia arriba –fotos j-k– y hacemos puños –foto l–.
- Codo. Flexión-extensión.
- Hombro. Flexión-extensión, hacemos un círculo con el hombro.

**Representación gráfica**



Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

- **MOVILIZACIÓN E INDEPENDENCIA DEL TREN SUPERIOR MEDIANTE IMITACIÓN**

**Desarrollo**

Los alumnos se colocan de pie formando un círculo. Cada alumno/a debe imitar los movimientos articulares que ejecuta el profesor/a. Cada acción se repite entre cinco y diez veces:

- Flexión y extensión conjunta de todas las falanges de los dedos con ambas manos.
- Giramos hacia dentro y hacia fuera las muñecas.
- Doblamos y estiramos los codos, primero un brazo y luego otro.
- Rotación a la derecha y a la izquierda del cuello.
- Inclinación lateral del cuello a la derecha y a la izquierda.

- **MOVILIZACIÓN E INDEPENDENCIA DEL TREN SUPERIOR MEDIANTE MEMORIZACIÓN**

**Desarrollo**

Los alumnos se colocan de pie formando un círculo. Cada alumno/a debe memorizar la rutina de movimientos de movilidad articular del tren superior propuesta por el profesor/a. Para ello se repite 2 veces la secuencia de movimientos acompañada de la verbalización del profesor/a. A continuación la repiten solos/as.

La secuencia de movimientos es la siguiente:

- Flexión y extensión conjunta de todas las falanges de los dedos con ambas manos.
- Giramos hacia dentro y hacia fuera las muñecas.
- Doblamos y estiramos los codos, primero un brazo y luego otro.
- Rotación a la derecha y a la izquierda del cuello.
- Inclinación lateral del cuello a la derecha y a la izquierda.

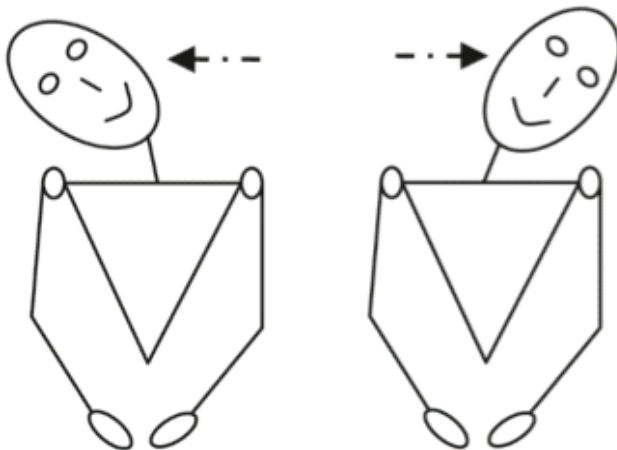
Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

- **ESTIRAMIENTOS DE LA MUSCULATURA DEL CUELLO**

**Desarrollo**

Los alumnos se colocan de pie formando un círculo. Deben inclinar lateralmente y con suavidad la cabeza hacia la derecha –evitar la rotación– y mantener durante 15 segundos. Lo mismo a izquierda. Repetir en 2 ocasiones tras una pausa de 5 segundos.

**Representación Gráfica**



**RELAJACIÓN**

- **EL CRECIMIENTO**

**Desarrollo**

Los alumnos se colocan de pie formando un círculo. Cada alumno/a realiza dos tiempos de la respiración al mismo tiempo que ejecuta un movimiento. Los cuatro movimientos se memorizan asociándolos con una acción cotidiana:

1. Inspiración-“crezco”. Esta fase se asocia a la acción de crecer. Elevación de los brazos en extensión en el plano frontal hasta juntar las palmas sobre la cabeza.
2. Espiración-“cuelgo”. Esta fase se asocia a la acción de colgar. Descenso de los brazos mediante la extensión del codo hasta colocarlos en prolongación al cuerpo –“colgados” del tronco–.

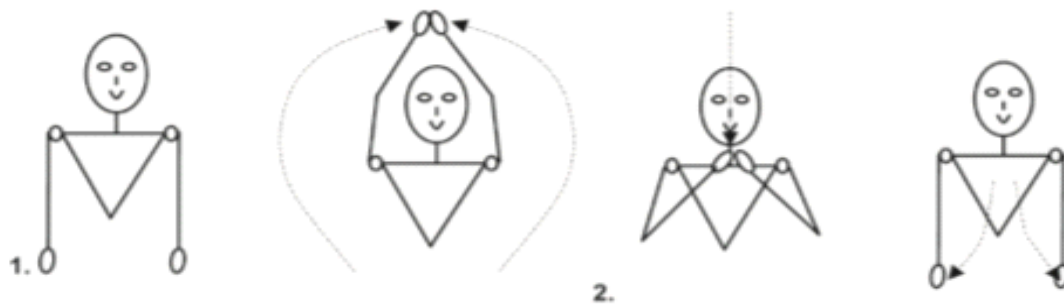
Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

Las cuatro primeras repeticiones son dirigidas por el profesor/a. Las tres siguientes se realizan de forma autónoma, regulando el propio ritmo respiratorio.

**Estrategia interna: Estrategia cognitiva de la asociación.**

En esta tarea las asociaciones se establecen entre los movimientos vinculados a las fases respiratorias y acciones conocidas de la vida diaria. Es decir, la información nueva son los movimientos vinculados a las fases respiratorias, y lo que ya es conocido por el sujeto son las asociaciones de dicho movimiento con diferentes acciones: Inspiro-Crezo; Espiro-Cuelgo.

**Representación gráfica**



## ¡MUEVE LAS PIERNAS!

Esta segunda sesión, volvemos a comenzarla con tareas de respiración para que puedan canalizar la energía que traen del recreo. Después seguiremos con tareas de movimiento y esquema corporal, como en la primera sesión, pero trabajaremos el tren inferior, y daremos unas pinceladas a la lateralidad, siempre teniendo en cuenta que en la etapa a la que va dirigida la unidad didáctica ya existe una automatización de la misma. Para ello, y sabiendo que todos los alumnos son diestros, en lugar de decir “derecha”, diremos “la mano con la que escribimos” y en lugar de “izquierda” diremos “la mano con la que no escribimos”, siempre nombrando la derecha y la izquierda para que vayan asociando los conceptos, es decir, adaptaremos el vocabulario en la explicación para que sea más fácil su comprensión.

### **Objetivos**

- Reconocer las articulaciones del tren inferior y sus rangos de movimiento.
- Memorizar una secuencia de movimientos articulares del tren inferior.
- Inventar posturas.

### **Material**

- Bancos suecos.
- Toallitas húmedas.



## ACTIVACIÓN

### • LA BOTELLA RESPIRATORIA

#### Desarrollo

Los alumnos se colocan de pie formando un círculo. Cada alumno/a realiza los dos tiempos de la respiración al mismo tiempo que ejecuta un movimiento.

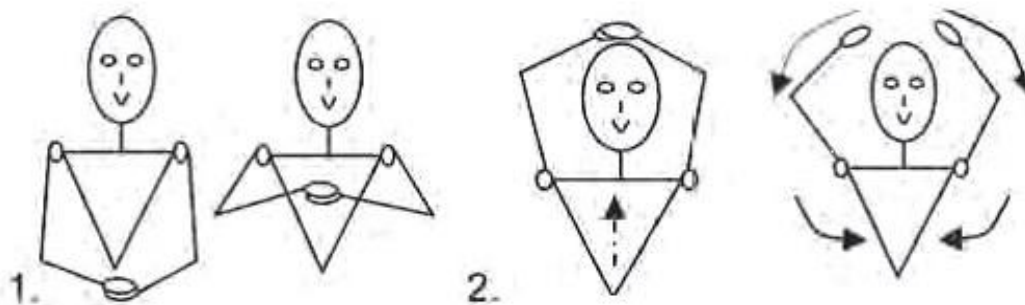
Los dos movimientos se memorizan asociándolos con una acción cotidiana:

1. Inspiración-“lleno la botella”. Esta fase se asocia a la acción de llenado de una botella. Las manos entrelazadas en supinación a la altura del ombligo –palmas orientadas hacia arriba– se elevan por delante del abdomen mediante la flexión de los codos hasta alcanzar el esternón.

2. Espiración-“destapo la botella”. Esta fase se asocia a la acción de destapado de una botella. Con las manos entrelazadas en pronación se extienden los codos elevando los brazos por encima de la cabeza. A continuación se desenlazan las manos y los brazos descienden en el plano frontal describiendo una trayectoria circular por los laterales del tronco.

Las cuatro primeras repeticiones son realizadas y verbalizadas por el profesor/a. Posteriormente cada alumno/a realiza tres repeticiones de forma autónoma regulando su propio ritmo respiratorio.

#### Representación Gráfica



Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

- **CÁMARA OSCURA**

**Desarrollo**

Sentados/as en los *banco sueco* dispuestos en círculo. Se friccionan ambas palmas de las manos hasta calentarlas. Una vez calientes se coloca cada palma de la mano en una cuenca ocular, de tal manera, que se genere una cámara oscura. Los ojos deben permanecer abiertos. Para evitar que las palmas presionen el ojo colocarlas en forma cóncava sobre el mismo.

Cuando el calor de las palmas se disipa, se repite la operación.

Previo a este ejercicio el profesor/a ofrece toallitas húmedas para aquellas personas que deseen limpiarse las manos.

**NÚCLEO**

- **MOVILIZACIÓN E INDEPENDENCIA DEL TREN INFERIOR MEDIANTE IMITACIÓN**

**Desarrollo**

Sentados/as los *banco sueco* dispuestos en círculo. Cada alumno/a debe imitar los movimientos articulares que ejecuta el profesor/a. Cada acción se repite entre cinco y diez veces:

- Flexión y extensión conjunta de todas las falanges de los dedos con ambos pies.
- Flexión y extensión de tobillo, apoyando sucesivamente la punta y el talón en el suelo. Primero el derecho y luego el izquierdo.
- Giro interno y externo de tobillo. Primero el derecho y luego el izquierdo.
- Flexión y extensión alternativa de rodillas.

Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

- **MOVILIZACIÓN E INDEPENDENCIA DEL TREN INFERIOR MEDIANTE MEMORIZACIÓN**

### **Desarrollo**

Sentados/as los bancos suecos dispuestos en círculo. Cada alumno/a debe memorizar la rutina de movimientos de movilidad articular del tren inferior propuesta por el profesor/a. Para ello se repite 2 veces la secuencia de movimientos acompañada de la verbalización del profesor/a. A continuación la repiten solos/as.

La secuencia de movimientos es la siguiente:

- Flexión y extensión conjunta de todas las falanges de los dedos con ambos pies.
- Flexión y extensión de tobillo, apoyando sucesivamente la punta y el talón en el suelo. Primero el derecho y luego el izquierdo.
- Giro interno y externo del tobillo. Primero el derecho y luego el izquierdo.
- Flexión y extensión alternativa de rodillas.

- **IZQUIERDA-DERECHA**

### **Desarrollo**

Sentados/as los bancos suecos dispuestos en círculo. Cada alumno/a debe identificar y movilizar los segmentos corporales de la derecha y de la izquierda. Para ello, el profesor/a da la consigna a los diestros de que la derecha es la mano con la que se escribe o se come con la cuchara, y a la inversa para los zurdos.

El profesor/a verbaliza las siguientes secuencias de movimientos que los alumnos/as ejecutan aplicando las asociaciones anteriormente mencionadas. La secuencia se repite 2 veces:

- Brazo con el que escribimos arriba, brazo con el que no escribimos arriba.
- Mano con la que escribimos sobre la cabeza.
- Mano con la que escribimos sobre la rodilla del otro lado.

Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

- Mano con la que no escribimos en el codo del otro brazo.

- **EL ESPEJO POR PAREJAS**

**Desarrollo**

El grupo se divide por parejas. Un miembro de la pareja realiza posturas y su compañero/a las reproduce como si se tratase de un espejo. Cambio de roles a los 2-3 minutos.

RELAJACIÓN

- **LA BOTELLA RESPIRATORIA**

**Desarrollo**

Los alumnos se colocan de pie formando un círculo. Cada alumno/a realiza los dos tiempos de la respiración al mismo tiempo que ejecuta un movimiento.

Los dos movimientos se memorizan asociándolos con una acción cotidiana:

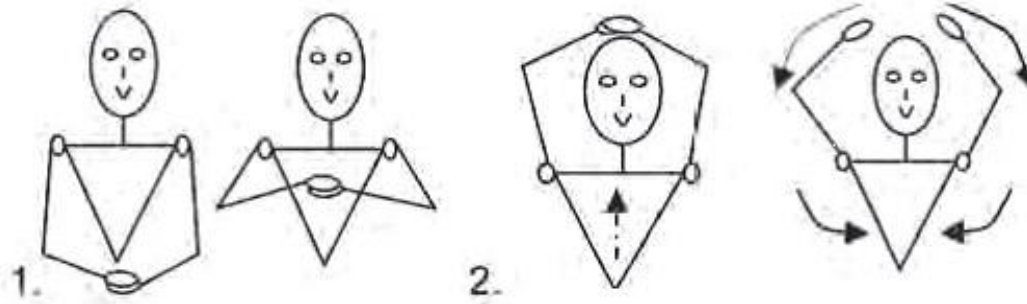
1. Inspiración-“lleno la botella”. Esta fase se asocia a la acción de llenado de una botella. Las manos entrelazadas en supinación a la altura del ombligo –palmas orientadas hacia arriba– se elevan por delante del abdomen mediante la flexión de los codos hasta alcanzar el esternón.

2. Espiración-“destapo la botella”. Esta fase se asocia a la acción de destapado de una botella. Con las manos entrelazadas en pronación se extienden los codos elevando los brazos por encima de la cabeza. A continuación se desenlazan las manos y los brazos descienden en el plano frontal describiendo una trayectoria circular por los laterales del tronco.

Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

Las cuatro primeras repeticiones son realizadas y verbalizadas por el profesor/a. Posteriormente cada alumno/a realiza tres repeticiones de forma autónoma regulando su propio ritmo respiratorio.

### **Representación Gráfica**



## ¿ME ESCUCHAS?

En esta sesión se pretende que los niños empiecen a tomar consciencia del significado que tiene la “atención auditiva”, así como el papel que juega en nuestras vidas. En primer lugar tener una buena atención auditiva, no se centra en el mero hecho de oír, sino de escuchar, de entender el mensaje que la otra persona nos está diciendo para poder realizar una respuesta correcta. Para poder conseguirlo, las actividades del núcleo de la sesión estarán centradas en la atención auditiva.

### **Objetivos**

- Estimular los órganos sensoriales de la audición.
- Inventar y reproducir movimientos.
- Percibir y responder a los estímulos auditivos.

### **Material**

- Bancos suecos.

## ACTIVACIÓN

- **RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA**

### Desarrollo

Sentados/as los *bancos suecos* dispuestos en círculo. Cada persona coloca sus manos encima del abdomen y cierra los ojos. El profesor/a indica el tiempo de inspiración –de 2 a 3 segundos– mientras se inspira por la nariz intentando llenar de aire el abdomen. Tras una breve pausa de apnea, el profesor/a marca el tiempo de espiración –de 2 a 3 segundos– mientras se espira por la boca intentando vaciar el abdomen. Se finaliza con una breve pausa de disnea. Transcurridos dos ciclos completos cada alumno/a hace la secuencia con su propio ritmo respiratorio.

La inspiración debe ser nasal, con la boca sin crispación y el rostro distendido. La espiración con la boca ligeramente abierta, relajando al máximo los carrillos.

- **RELAJACIÓN POR SONIDOS**

### Desarrollo

Sentados/as los *bancos suecos* dispuestos en círculo. Con los ojos cerrados realizar 2 ciclos respiratorios completos a un ritmo personal, tomando conciencia de la respiración.

A continuación y durante 2 minutos se presta atención a los sonidos de fuera de la sala; luego durante otros 2 minutos a los sonidos de dentro de la sala; y finalmente a los sonidos del propio cuerpo.

Al finalizar se realizan de nuevo 2 ciclos respiratorios completos, y se abren los ojos. El grupo pone en común su experiencia contestando a las siguientes cuestiones formuladas por el profesor/a: ¿qué sonidos identificasteis fuera de la sala?; ¿qué sonidos identificasteis dentro de la sala?; ¿qué sonidos identificasteis en vuestro propio cuerpo?

## NÚCLEO

- **SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS-NÚMEROS**

### **Desarrollo**

El grupo se divide en cuatro grupos. La tarea consiste en memorizar y reproducir movimientos asignados a números. Para ello, cada grupo inventa un movimiento. El profesor/a asigna un número a cada uno de los grupos. Todo el grupo memoriza los pares número-movimiento aplicando la estrategia cognitiva de la repetición.

Una vez memorizadas las secuencias de movimientos-números el profesor/a dice un número del 1 al 4, y los alumnos/as realizan el movimiento asignado a dicho número. Por ejemplo, si el profesor/a dice el 1 y el movimiento asignado es “flexión y extensión de los brazos”, todos los alumnos/as realizan dicho movimiento.

La tarea se repite en 4 ocasiones hasta que todos los alumnos realicen cada uno de los cuatro movimientos de los grupos. Después el profesor dice dos números seguidos, por ejemplo, el 2 y el 3, y los alumnos tienen que realizar el movimiento del grupo 2 y seguido el movimiento del grupo 3. Esto se realizará tantas veces como combinaciones posibles haya.

### **Estrategia interna: Estrategia cognitiva de la repetición.**

En esta tarea el alumnado repite mentalmente las veces que sean necesarias las secuencias números-movimientos.

- **CAMINO A LA ORDEN**

### **Desarrollo**

El grupo se dispone por parejas, uno detrás del otro. El que se sitúa delante camina siguiendo las instrucciones que le indica el de atrás, que le habla lenta y suavemente cerca de sus oídos.



Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

Algunas de las instrucciones pueden ser:

- “Camina/para”.
- “Brazo con el que escribes arriba/el otro brazo arriba”.
- “Gira”.
- “Más rápido/más lento”.
- etc.

- **¿DESDE DÓNDE ME LLAMAN?**

**Desarrollo**

La tarea consiste en identificar la procedencia del sonido emitido por los compañeros. Para ello, todo el grupo junto se distribuye por la sala menos un alumno, que se quedará en medio de pie. . A la voz de “ya” del profesor/a uno a uno los alumnos/as que están distribuidos de pie por la sala comienzan a pronunciar en voz alta el nombre de su compañero/a, y éste debe señalar con el brazo la procedencia del sonido. Cuando se identifican todas las procedencias se intercambian los roles. Se repite cambiando de alumno.

**RELAJACIÓN**

- **RELAJACIÓN POR SONIDOS**

**Desarrollo**

Sentados/as los bancos suecos dispuestos en círculo. Con los ojos cerrados realizar 2 ciclos respiratorios completos a un ritmo personal, tomando conciencia de la respiración.

Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

A continuación y durante 2 minutos se presta atención a los sonidos de fuera de la sala; luego durante otros 2 minutos a los sonidos de dentro de la sala; y finalmente a los sonidos del propio cuerpo.

Al finalizar se realizan de nuevo 2 ciclos respiratorios completos, y se abren los ojos. El grupo pone en común su experiencia contestando a las siguientes cuestiones formuladas por el profesor/a: ¿qué sonidos identificasteis fuera de la sala?; ¿qué sonidos identificasteis dentro de la sala?; ¿qué sonidos identificasteis en vuestro propio cuerpo?

## MIRA LO QUE HAGO

Para la cuarta y quinta sesión he querido trabajar la atención visual en mis alumnos, considero que este aspecto, en estas edades, es un apoyo muy importante para ellos a la hora de comprender lo que pasa a su alrededor y para entender un mensaje que otra persona le emite.

Del mismo modo que en la sesión anterior, las tareas estaban centradas en la atención auditiva, en esta las tareas se centrarán en este aspecto que quiero trabajar, la atención visual de los niños.

### **Objetivos**

- Fijar la atención visual.
- Inventar posturas estáticas.
- Conocer y practicar la estrategia cognitiva de la visualización.

### **Material**

- Bancos suecos.
- 1 balón de gomaespuma.

## ACTIVACIÓN

- **VISUALIZACIÓN Y RELAJACIÓN DE LOS MÚSCULOS DEL ROSTRO**

### **Desarrollo**

Sentados/as los bancos suecos dispuestos en círculo. Los alumnos/as cierran los ojos y realizan 3 ciclos respiratorios. Después la cabeza rota a la derecha al unísono que inspira y retoma la posición central en la espiración. Igual hacia la izquierda.

Toma conciencia de su rostro y realiza las siguientes acciones:

- “Visualizar los ojos”.
- “Cerrar los ojos con una ligera presión”. Aquellas personas que presenten algún trastorno ocular, como desprendimiento o glaucoma, deberán abstenerse de la presión y simplemente cerrarlos.
- “Aflojar lentamente los ojos”.
- “Agrandar los ojos sin subir los párpados”.
- “Apretar los ojos suavemente”.
- “Lentamente volver a aflojarlos”.
- “Sentir e imaginar que los párpados pesan sobre los ojos”.
- “Sentir e imaginar un reposo total de los párpados”.

- **RESOPLIDO**

### **Desarrollo**

Sentados/as los bancos suecos dispuestos en círculo. Realizar ciclos respiratorios en los que al espirar soplando con fuerza los mofletes vibren al tiempo que se emite el sonido “puff”.

## NÚCLEO

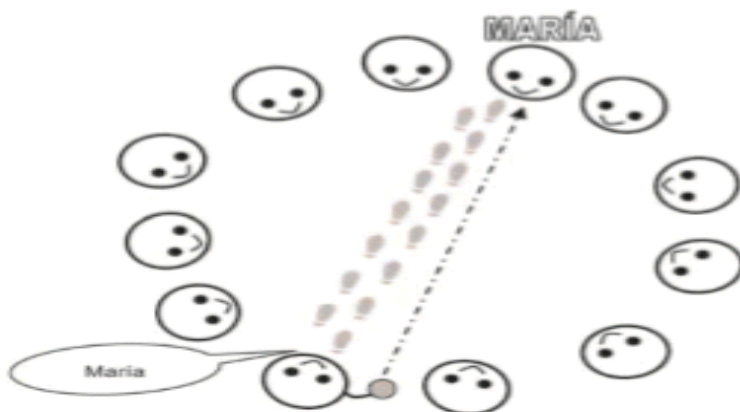
- **NOMBRE, PASO Y VOY**

### Desarrollo

En disposición circular de pie con un balón de gomaespuma. La persona que tiene el balón debe decir el nombre de alguien del grupo y a continuación pasarle la pelota – nombre y paso–. La persona que tiene ahora el balón realiza la misma acción.

Cuando ya se saben con fluidez los nombres se añade un desplazamiento hacia el lugar donde se ha pasado tras decir el nombre –nombre, pase y voy–. Es decir, se dice el nombre de un compañero/a del grupo, se le pasa el balón y realiza un desplazamiento hasta el lugar que ocupa. La persona que tiene ahora el balón realiza la misma acción.

### Representación Gráfica



- **A LA CAZA DEL COLOR**

### Desarrollo

El grupo camina libre por la sala ocupando el espacio homogéneamente. Cada alumno/a debe buscar visualmente los colores que va indicando el profesor/a. Una vez localizado se desplaza hasta el lugar donde esté el color, lo toca y vuelve al centro de la sala. Después vuelve a caminar libremente por el espacio hasta que el profesor/a diga de nuevo otro color.

El profesor/a dice 6 colores.

- **LAS ESTATUAS**

**Desarrollo**

El grupo se divide en tríos. La tarea consiste en reproducir una postura estática realizada por un compañero/a. Para ello, uno del grupo es el “escultor/a” que esculpe a otro compañero/a –“estatua”– según un “modelo” de postura propuesto por el tercer compañero/a. El “escultor/a” modela la postura moviendo los segmentos corporales de la persona que hace de “estatua”. Por ejemplo, el “modelo/a” se coloca con los brazos en cruz. El “escultor/a” coloca a la “estatua” en esa misma posición.

Se intercambian los roles.

RELAJACIÓN

- **VISUALIZACIÓN Y RELAJACIÓN DE LOS MÚSCULOS DEL ROSTRO**

**Desarrollo**

Sentados/as los bancos suecos dispuestos en círculo. Los alumnos/as cierran los ojos y realizan 3 ciclos respiratorios. Después la cabeza rota a la derecha al unísono que inspira y retoma la posición central en la espiración. Igual hacia la izquierda.

Toma conciencia de su rostro y realiza las siguientes acciones:

- “Visualizar los ojos”.
- “Cerrar los ojos con una ligera presión”. Aquellas personas que presenten algún trastorno ocular, como desprendimiento o glaucoma, deberán abstenerse de la presión y simplemente cerrarlos.
- “Aflojar lentamente los ojos”.

Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

- “Agrandar los ojos sin subir los párpados”.
- “Apretar los ojos suavemente”.
- “Lentamente volver a aflojarlos”.
- “Sentir e imaginar que los párpados pesan sobre los ojos”.
- “Sentir e imaginar un reposo total de los párpados”.

## ¿HAS VISTO ESO?

Igual que en la sesión anterior, el aspecto a trabajar es la atención visual de los alumnos, para ello he elegido otras tres tareas relacionadas con este aspecto.

### **Objetivos**

- Conocer y aplicar la estrategia de la asociación.
- Estimular la percepción visual.
- Reproducir e inventar posturas estáticas.

### **Material**

- Bancos suecos.



## ACTIVACIÓN

- **LALEADO**

### Desarrollo

Sentados/as en el *suelo* en disposición circular. Realizar ciclos respiratorios en los que al espirar se afloje la lengua emitiendo el sonido “lal-lal-lal...”.

- **EL CRECIMIENTO**

### Desarrollo

Los alumnos se colocan de pie formando un círculo. Cada alumno/a realiza dos tiempos de la respiración al mismo tiempo que ejecuta un movimiento. Los cuatro movimientos se memorizan asociándolos con una acción cotidiana:

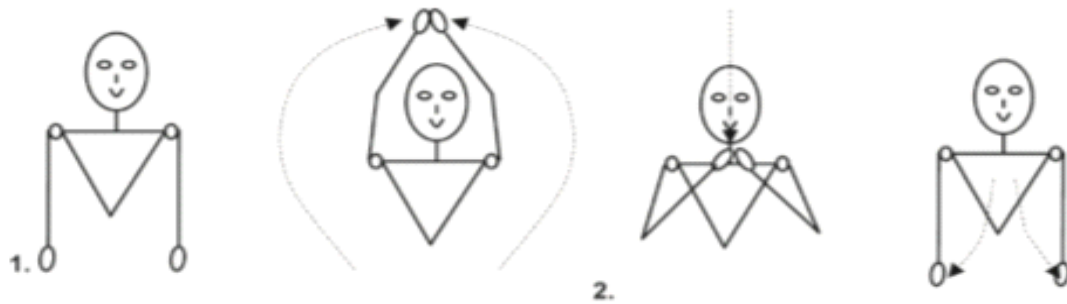
1. Inspiración-“crezco”. Esta fase se asocia a la acción de crecer. Elevación de los brazos en extensión en el plano frontal hasta juntar las palmas sobre la cabeza.
2. Espiración-“cuelgo”. Esta fase se asocia a la acción de colgar. Descenso de los brazos mediante la extensión del codo hasta colocarlos en prolongación al cuerpo – “colgados” del tronco–.

Las cuatro primeras repeticiones son dirigidas por el profesor/a. Las tres siguientes se realizan de forma autónoma, regulando el propio ritmo respiratorio.

### Estrategia interna: Estrategia cognitiva de la asociación.

En esta tarea las asociaciones se establecen entre los movimientos vinculados a las fases respiratorias y acciones conocidas de la vida diaria. Es decir, la información nueva son los movimientos vinculados a las fases respiratorias, y lo que ya es conocido por el sujeto son las asociaciones de dicho movimiento con diferentes acciones: Inspiro-Crezco; Espiro-Cuelgo.

### **Representación gráfica**



## NÚCLEO

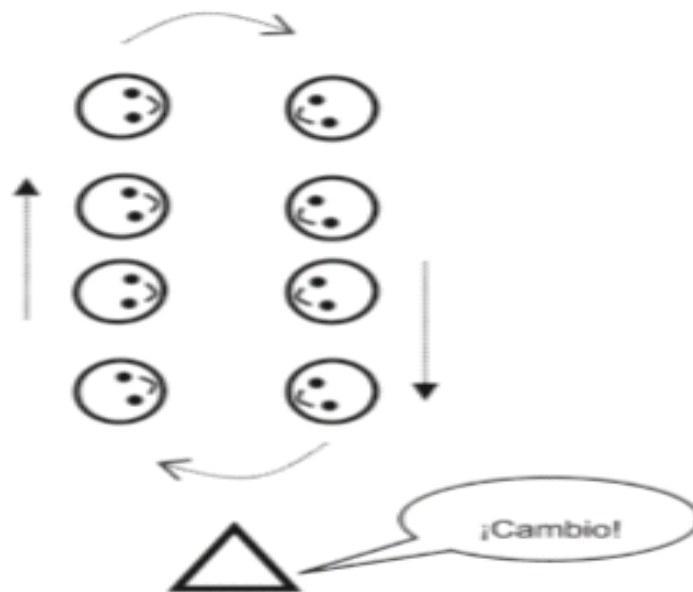
- **FOTOCOPIADORA**

### **Desarrollo**

El grupo se dispone en 2 filas enfrentadas a ambos lados del profesor/a. La tarea consiste en reproducir la postura estática del compañero/a que se tiene enfrente. Para ello, los alumnos/as que conforman la fila que está a la derecha del profesor/a se colocan en una postura estática que mantienen hasta que el profesor/a diga en voz alta “ya” –aproximadamente 10 segundos–. Durante ese tiempo, el compañero/a que está enfrente reproduce –“fotocopia”– la postura estática.

A la voz de “cambio” del profesor/a la fila que está a su izquierda se desplaza un puesto, para colocarse enfrente de otro compañero/a. Cuando el alumno/a que está en la parte distal de la fila de la izquierda del profesor/a llegue al final y no tenga compañero/a enfrente que “fotocopiar” se coloca al final de la fila de la derecha, para así, ser “fotocopiado” por el próximo compañero/a que se coloque enfrente. De la misma manera, el alumno/a que está en la parte más próxima de la fila de la derecha cuando no tenga ningún compañero/a enfrente se coloca en la parte más próxima de la fila de la izquierda para “fotocopiar” al compañero/a que tenga enfrente. La tarea finaliza tras 8 repeticiones.

### Representación gráfica



- **EL IGUAL**

#### Desarrollo

El grupo se coloca de pie en una fila excepto 2 parejas de alumnos/as. La tarea consiste en identificar las 2 posturas estáticas idénticas. Cada alumno/a de la fila se coloca en una postura estática diferente. Un miembro de cada una de las parejas se coloca de espaldas a la fila –para no ver cómo se están colocando sus compañeros/as–, mientras el otro miembro de cada pareja se coloca exactamente igual que uno de los alumnos/as que forman parte de la fila.

A la voz de “ya” del profesor/a los alumnos/as que permanecen de espaldas se dan la vuelta y observan a su pareja que está fuera de la fila. Deben identificar visualmente al alumno/a de la fila que mantiene la misma postura que su pareja.

Si el grupo es muy numeroso y con el objeto de agilizar el paso de más personas por observadores/as puede incrementarse el número de parejas que salen de la hilera en cada ocasión.

Se repite en 2 ocasiones más con parejas nuevas.

Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

- **CADA OVEJA CON SU PAREJA**

**Desarrollo**

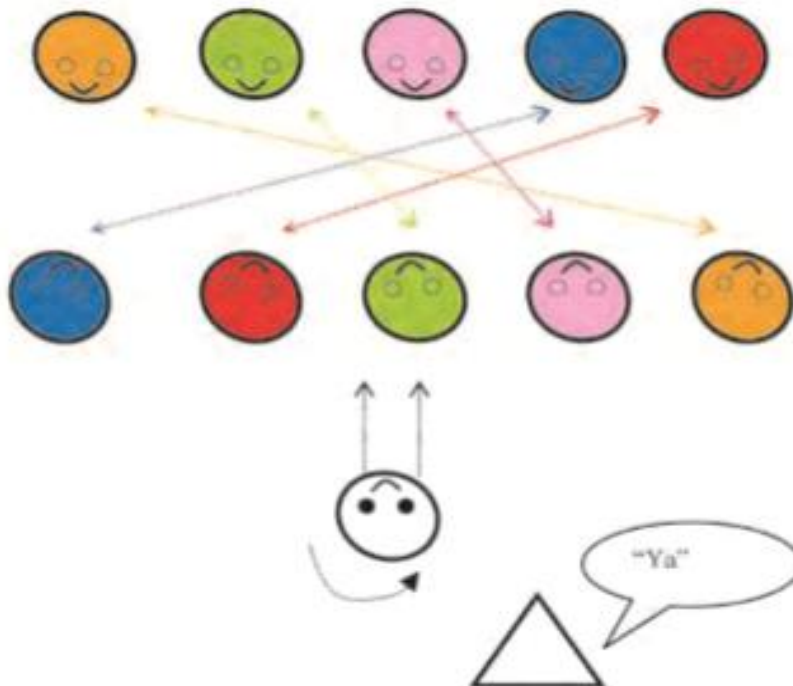
El grupo se coloca en dos filas enfrentadas excepto dos alumnos/as que permanecen de espaldas al grupo. La tarea consiste en identificar las posturas estáticas idénticas.

Cada miembro de cada fila se empareja con el compañero/a que tiene en la fila de enfrente y se colocan en la misma postura estática. A continuación, las parejas se colocan aleatoriamente en las filas, de tal forma que no queden enfrente de su compañero/a.

A la voz de “ya” del profesor/a los alumnos/as que permanecen fuera de las filas se dan la vuelta y deben emparejar a los alumnos/as que mantienen la misma postura estática.

Si el grupo es muy numeroso y con el objeto de agilizar el paso de más personas por observadores/as puede incrementarse el número de parejas que salen de la fila en cada ocasión.

**Representación gráfica**



## RELAJACIÓN

- **LALEADO**

### **Desarrollo**

Sentados/as los *banco sueco* dispuestos en círculo. Realizar ciclos respiratorios en los que al espirar se afloje la lengua emitiendo el sonido “lal-lal-lal...”.

## ESTOY AQUI, ¿Y TU?

En esta sesión vamos a trabajar la atención propioceptiva, es decir, la capacidad de que los niños tomen conciencia de la posición de su propio cuerpo, en qué posición tienen cada una de sus partes.

### **Objetivos**

- Inventar y reproducir muecas faciales.
- Estimular la percepción visual.
- Reproducir posturas.

### **Material**

- Bancos suecos.
- Toallitas húmedas.

## ACTIVACIÓN

### • LA BOTELLA RESPIRATORIA

#### Desarrollo

Los alumnos se colocan de pie formando un círculo. Cada alumno/a realiza los dos tiempos de la respiración al mismo tiempo que ejecuta un movimiento.

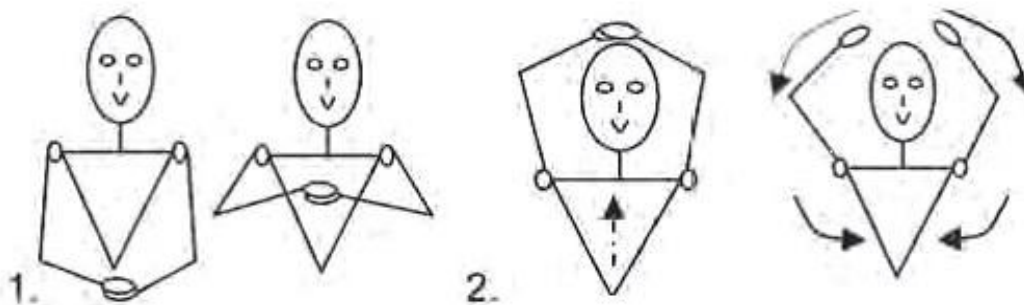
Los dos movimientos se memorizan asociándolos con una acción cotidiana:

1. Inspiración-“lleno la botella”. Esta fase se asocia a la acción de llenado de una botella. Las manos entrelazadas en supinación a la altura del ombligo –palmas orientadas hacia arriba– se elevan por delante del abdomen mediante la flexión de los codos hasta alcanzar el esternón.

2. Espiración-“destapo la botella”. Esta fase se asocia a la acción de destapado de una botella. Con las manos entrelazadas en pronación se extienden los codos elevando los brazos por encima de la cabeza. A continuación se desenlazan las manos y los brazos descienden en el plano frontal describiendo una trayectoria circular por los laterales del tronco.

Las cuatro primeras repeticiones son realizadas y verbalizadas por el profesor/a. Posteriormente cada alumno/a realiza tres repeticiones de forma autónoma regulando su propio ritmo respiratorio.

#### Representación Gráfica



Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

- **CÁMARA OSCURA**

**Desarrollo**

Sentados/as los *banços suecos* dispuestos en círculo. Se friccionan ambas palmas de las manos hasta calentarlas. Una vez calientes se coloca cada palma de la mano en una cuenca ocular, de tal manera, que se genere una cámara oscura. Los ojos deben permanecer abiertos. Para evitar que las palmas presionen el ojo colocarlas en forma cóncava sobre el mismo.

Cuando el calor de las palmas se disipa, se repite la operación.

Previo a este ejercicio el profesor/a ofrece toallitas húmedas para aquellas personas que deseen limpiarse las manos.

**NÚCLEO**

- **COPIO CAMBIO FACIAL**

**Desarrollo**

El grupo se dispone en círculo de pie. La tarea consiste en reproducir la mueca o expresión facial de un compañero/a e inventar una nueva que mostrar a otro compañero/a.

El profesor/a se incluye en el círculo y realiza una mueca al alumno/a que está a su derecha. Este alumno/a la copia y mientras se gira hacia el compañero/a que está a su derecha cambia la mueca copiada y muestra otra muy diferente. El compañero/a que está a su derecha copia la mueca y de la misma manera que antes, mientras se gira hacia el compañero/a que está a su derecha cambia la mueca copiada. Así hasta el final del círculo.



Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

- **TELÉFONO ROTO POSTURAL**

**Desarrollo**

Los alumnos/as están de pie en círculo. Cada alumno/a debe copiar la postura que le muestra el compañero/a.

El profesor/a que está incluido en el círculo realiza una postura estática y la muestra al alumno/a que tiene a su derecha. Éste copia dicha postura y la realiza frente al compañero/a que permanece a su derecha. Así sucesivamente hasta que llegue al último del círculo. Este último muestra la postura al profesor/a y se compara con la original.

- **COPIO CAMBIO CORPORAL**

**Desarrollo**

El grupo se dispone en círculo de pie. La tarea consiste en reproducir la postura estática de un compañero/a e inventar una nueva para mostrar a otro compañero/a. Para ello, el profesor/a se incluye en el círculo y realiza una postura estática al alumno/a que está a su derecha. Este alumno/a la copia y mientras se gira hacia su compañero/a de la derecha cambia la postura copiada y muestra otra muy diferente. El compañero/a que está a su derecha copia la postura y de la misma manera que antes mientras se gira hacia el compañero/a que está a su derecha cambia la postura copiada. Así hasta el final del círculo.

**RELAJACIÓN**

- **CÁMARA OSCURA**

**Desarrollo**

Sentados/as los bancos suecos dispuestos en círculo. Se friccionan ambas palmas de las manos hasta calentarlas. Una vez calientes se coloca cada palma de la mano en una cuenca ocular, de tal manera, que se genere una cámara oscura. Los ojos deben

Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

permanecer abiertos. Para evitar que las palmas presionen el ojo colocarlas en forma cóncava sobre el mismo.

Cuando el calor de las palmas se disipa, se repite la operación.

## ¿DÓNDE TE ENCUENTRAS?

ESTRUCTURACIÓN ESPACIO-TEMPORAL. Para esta sesión he escogido una serie de tareas en las cuales se trabaja la estructuración del espacio-tiempo. Es importante que los niños sepan qué es el espacio y el tiempo y de qué modo interactúan con estos dos conceptos, deben ser conscientes que ambos son trabajados diariamente de una forma inconsciente e innata, pero lo que nos interesa es que se vuelva consciente y tenga intención.

### **Objetivos**

- Calcular espacio-temporalmente las trayectorias.
- Discriminar visualmente la ocupación del espacio.
- Estructurar el espacio propio en relación al espacio exterior.

### **Material**

- Bancos suecos.
- 2 balones de gomaespuma.

## ACTIVACIÓN

- **RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA**

### Desarrollo

Sentados/as los bancos suecos dispuestos en círculo. Cada persona coloca sus manos encima del abdomen y cierra los ojos. El profesor/a indica el tiempo de inspiración –de 2 a 3 segundos– mientras se inspira por la nariz intentando llenar de aire el abdomen. Tras una breve pausa de apnea, el profesor/a marca el tiempo de espiración –de 2 a 3 segundos– mientras se espira por la boca intentando vaciar el abdomen. Se finaliza con una breve pausa de disnea. Transcurridos dos ciclos completos cada alumno/a hace la secuencia con su propio ritmo respiratorio.

La inspiración debe ser nasal, con la boca sin crispación y el rostro distendido. La espiración con la boca ligeramente abierta, relajando al máximo los carrillos.

- **RELAJACIÓN POR SONIDOS**

### Desarrollo

Sentados/as los bancos suecos dispuestos en círculo. Con los ojos cerrados realizar 2 ciclos respiratorios completos a un ritmo personal, tomando conciencia de la respiración.

A continuación y durante 2 minutos se presta atención a los sonidos de fuera de la sala; luego durante otros 2 minutos a los sonidos de dentro de la sala; y finalmente a los sonidos del propio cuerpo.

Al finalizar se realizan de nuevo 2 ciclos respiratorios completos, y se abren los ojos. El grupo pone en común su experiencia contestando a las siguientes cuestiones formuladas por el profesor/a: ¿qué sonidos identificasteis fuera de la sala?; ¿qué sonidos identificasteis dentro de la sala?; ¿qué sonidos identificasteis en vuestro propio cuerpo?

## NÚCLEO

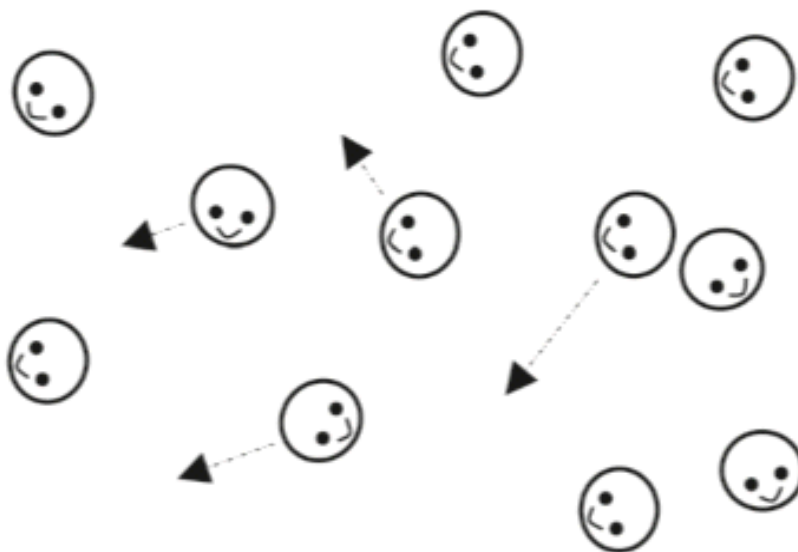
- **OCUPO EL ESPACIO**

### Desarrollo

El grupo camina libre por el espacio ocupándolo homogéneamente. Los alumnos/as deben ocupar los espacios vacíos generados en el transcurso de los desplazamientos del grupo. A la señal del profesor/a el grupo permanece parado y observa si hay espacios vacíos. En ese caso deben ocuparlos modificando sus posiciones, de tal forma que quede una distribución homogénea.

El profesor/a aumenta y disminuye el espacio.

### Representación Gráfica



- **UBICACIONES Y DESPLAZAMIENTOS EN COLUMNA DE A UNO**

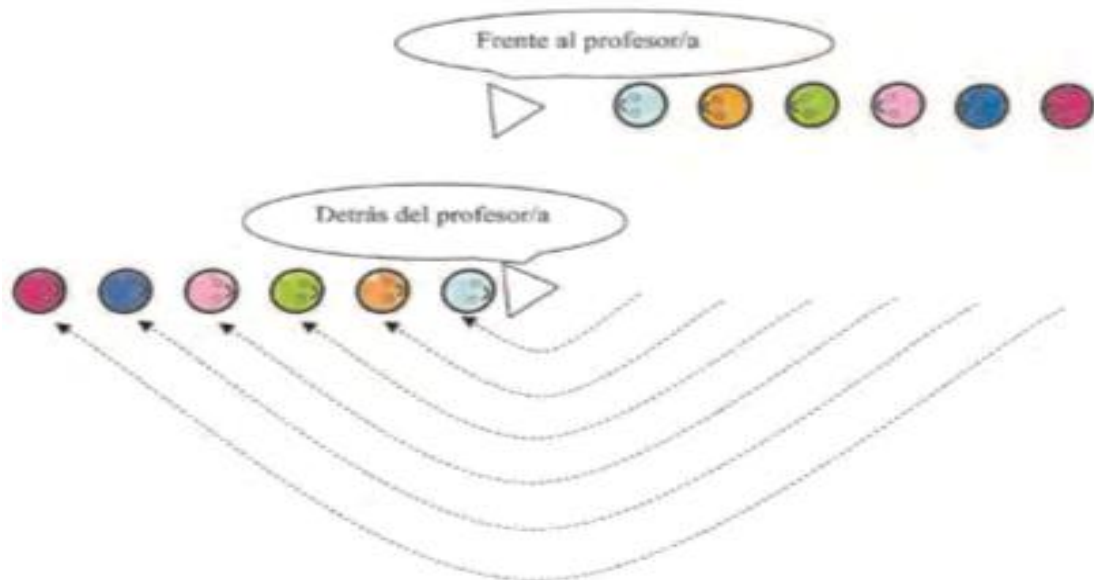
### Desarrollo

El grupo en formación en columna, de tal forma, que las manos de cada alumno/a están colocadas sobre los hombros del que le precede.

Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

La columna se desplaza, manteniendo la formación en columna tras retirar las manos de los hombros, siguiendo las indicaciones del profesor/a: frente al profesor/a, detrás del profesor/a, delante de la puerta, delante de la mesa, etc.

### Representación gráfica



### • RITMO BALÓN EN GRUPO

#### Desarrollo

El grupo de pie distribuido libremente por el espacio. Uno de los alumnos/as con un balón. El objetivo de la tarea es adecuar el pase de un balón al ritmo determinado por el profesor/a.

Para ello el profesor/a marca un ritmo con palmadas –aproximadamente una palmada cada segundo– a la vez que cuenta en voz alta del 1 al 3 haciendo coincidir cada número con una palmada. El grupo sigue el ritmo caminando libremente por la sala. El alumno/a que tiene el balón debe pasárselo a algún compañero/a haciendo coincidir su pase con la palmada nº 3.

## RELAJACIÓN

- **RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA**

### **Desarrollo**

Sentados/as los bancos suecos dispuestos en círculo. Cada persona coloca sus manos encima del abdomen y cierra los ojos. El profesor/a indica el tiempo de inspiración –de 2 a 3 segundos– mientras se inspira por la nariz intentando llenar de aire el abdomen. Tras una breve pausa de apnea, el profesor/a marca el tiempo de espiración –de 2 a 3 segundos– mientras se espira por la boca intentando vaciar el abdomen. Se finaliza con una breve pausa de disnea. Transcurridos dos ciclos completos cada alumno/a hace la secuencia con su propio ritmo respiratorio.

La inspiración debe ser nasal, con la boca sin crispación y el rostro distendido. La espiración con la boca ligeramente abierta, relajando al máximo los carrillos.

## ¿TE ACUERDAS DE LO QUE VISTE?

En esta sesión voy a trabajar estrategias para mejorar la memoria. Es muy importante que los niños trabajen la memoria y para ello vamos ofrecerle y a mostrarles una serie de estrategias que pueden interiorizar para que desarrollen la memoria. Estas estrategias se trabajaran dentro de las tareas propuestas.

### **Objetivos**

- Conocer y practicar la estrategia cognitiva de la visualización.
- Aplicar la estrategia cognitiva de la visualización.

### **Material**

- Bancos suecos.



## ACTIVACIÓN

- **VISUALIZACIÓN Y RELAJACIÓN DE LOS MÚSCULOS DEL ROSTRO**

### **Desarrollo**

Sentados/as los *bancos suecos* dispuestos en círculo. Los alumnos/as cierran los ojos y realizan 3 ciclos respiratorios. Después la cabeza rota a la derecha al unísono que inspira y retoma la posición central en la espiración. Igual hacia la izquierda.

Toma conciencia de su rostro y realiza las siguientes acciones:

- “Visualizar los ojos”.
- “Cerrar los ojos con una ligera presión”. Aquellas personas que presenten algún trastorno ocular, como desprendimiento o glaucoma, deberán abstenerse de la presión y simplemente cerrarlos.
- “Aflojar lentamente los ojos”.
- “Agrandar los ojos sin subir los párpados”.
- “Apretar los ojos suavemente”.
- “Lentamente volver a aflojarlos”.
- “Sentir e imaginar que los párpados pesan sobre los ojos”.
- “Sentir e imaginar un reposo total de los párpados”.

- **RESOPLIDO**

### **Desarrollo**

Sentados/as los *bancos suecos* dispuestos en círculo. Realizar ciclos respiratorios en los que al espirar soplando con fuerza vibren los mofletes al tiempo que se emite el sonido “puff”.

## NÚCLEO

- **RESPIRACIÓN DE COLORES**

### Desarrollo

Sentados/as los bancos suecos dispuestos en círculo. Cada alumno/a debe imaginar que el aire que inspira es de un color determinado, el que indique el profesor y que los pulmones se van coloreando de ese color a medida que se llenan de aire. Para ello, cada alumno/a realiza 4 ciclos respiratorios completos.

Así hasta que se realice con cinco colores (verde, rojo, azul, amarillo, rosa).

- **VISUALIZACIÓN DEL CUARTO DE BAÑO DE CASA**

### Desarrollo

Sentados/as los bancos suecos dispuestos en círculo. Cada alumno/a debe visualizar el cuarto de baño de su casa. Para ello, el profesor/a pide al alumnado que recuerde visualmente con todo detalle el cuarto de baño de casa.

### Estrategia interna

Esta estrategia consiste en crear imágenes mentales reales o irreales. En esta tarea se crea una imagen al detalle del cuarto de baño de casa.

- **ESPEJO LENTO LENTÍSIMO**

### Desarrollo

Se divide a la clase en dos grupos, el primer grupo se coloca uno al lado del otro y levantan los brazos en cruz hasta tocar los hombros de los compañeros de los lados y una vez que esten en el sitio correcto bajan los brazos. El segundo grupo realiza la misma operación pero colocándose detrás de la primera fila (grupo 1) y quedándose

Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

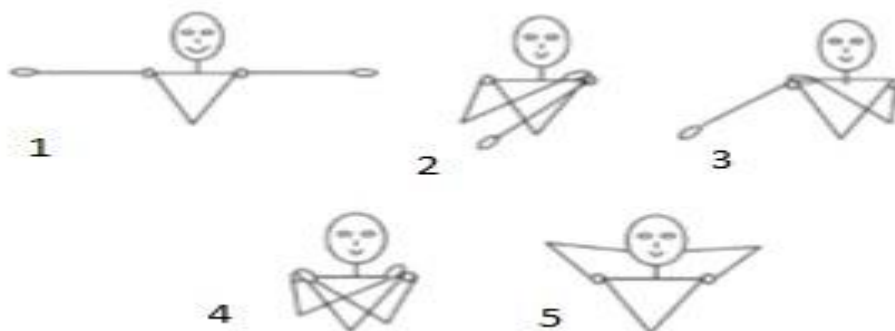
entre los huecos que han dejado los compañeros delante de ellos. La tarea consiste en memorizar una serie de movimientos propuestos por el profesor/a utilizando la estrategia cognitiva de la visualización.

El profesor/a se coloca delante de ambos grupos y ejecuta una serie de movimientos que son reproducidos por los alumnos/as como si se tratase de un espejo. Por ejemplo, si el profesor/a levanta el brazo izquierdo, los alumnos/as levantan el derecho.

El profesor/a muestra cada movimiento lentamente y una única vez. Mientras lo muestra el alumnado lo memoriza utilizando la estrategia cognitiva de la visualización. A continuación el profesor/a cuenta hasta 10. Trascendido dicho tiempo el alumnado reproduce el movimiento mostrado por el profesor/a. El profesor/a muestra 5 movimientos:

1. Elevación de los brazos en cruz hasta los hombros.
2. Elevación del brazo izquierdo hacia delante, mientras la otra mano la ponemos en el hombro del brazo levantado.
3. Después se realiza con el brazo contrario.
4. La mano derecha se coloca en el hombro izquierdo y la mano izquierda en el hombro derecho. Luego los brazos se colocan a lo largo del cuerpo.
5. Se colocan las dos manos por detrás de la cabeza con los codos flexionados.

**Representación gráfica**



Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

### **Estrategia interna: Estrategia cognitiva de la visualización.**

En esta tarea se crea una imagen de cada movimiento realizado por el profesor/a.

## RELAJACIÓN

- **RESOPLIDO**

### **Desarrollo**

Sentados/as los bancos suecos dispuestos en círculo. Realizar ciclos respiratorios en los que al espirar soplando con fuerza vibren los mofletes al tiempo que se emite el sonido “puff”.

## ¿TE ACUERDAS...?

En esta sesión y del mismo modo que hemos hecho en la anterior, trabajaremos estrategias para recordar.

### **Objetivos**

- Memorizar los nombres de las personas del grupo.
- Aplicar la técnica cognitiva de los Pares Asociados.
- Memorizar y reproducir posturas estáticas.

### **Material**

- Bancos Suecos.

Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

- 5 balones.

- 5 aros.

- 5 picas.

- 5 conos.

## ACTIVACIÓN

- **LA BOTELLA RESPIRATORIA**

### **Desarrollo**

Los alumnos se colocan de pie formando un círculo. Cada alumno/a realiza los dos tiempos de la respiración al mismo tiempo que ejecuta un movimiento.

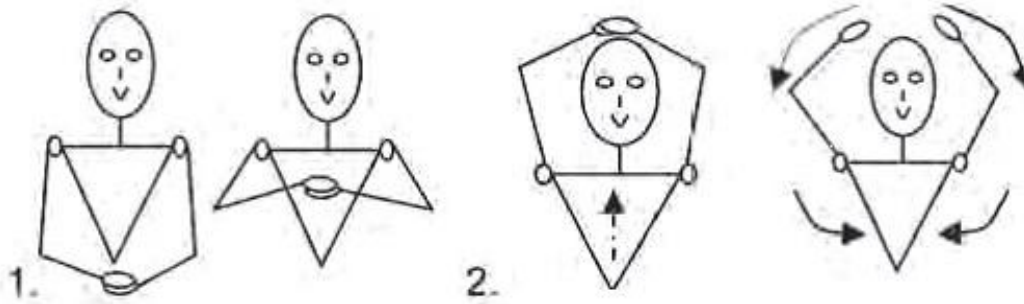
Los dos movimientos se memorizan asociándolos con una acción cotidiana:

1. Inspiración-“lleno la botella”. Esta fase se asocia a la acción de llenado de una botella. Las manos entrelazadas en supinación a la altura del ombligo –palmas orientadas hacia arriba– se elevan por delante del abdomen mediante la flexión de los codos hasta alcanzar el esternón.

2. Espiración-“destapo la botella”. Esta fase se asocia a la acción de destapado de una botella. Con las manos entrelazadas en pronación se extienden los codos elevando los brazos por encima de la cabeza. A continuación se desenlazan las manos y los brazos descienden en el plano frontal describiendo una trayectoria circular por los laterales del tronco.

Las cuatro primeras repeticiones son realizadas y verbalizadas por el profesor/a. Posteriormente cada alumno/a realiza tres repeticiones de forma autónoma regulando su propio ritmo respiratorio.

### **Representación Gráfica**



- **EL CRECIMIENTO**

### **Desarrollo**

Los alumnos se colocan de pie formando un círculo. Cada alumno/a realiza dos tiempos de la respiración al mismo tiempo que ejecuta un movimiento. Los cuatro movimientos se memorizan asociándolos con una acción cotidiana:

1. Inspiración-“crezco”. Esta fase se asocia a la acción de crecer. Elevación de los brazos en extensión en el plano frontal hasta juntar las palmas sobre la cabeza.
2. Espiración-“cuelgo”. Esta fase se asocia a la acción de colgar. Descenso de los brazos mediante la extensión del codo hasta colocarlos en prolongación al cuerpo – “colgados” del tronco–.

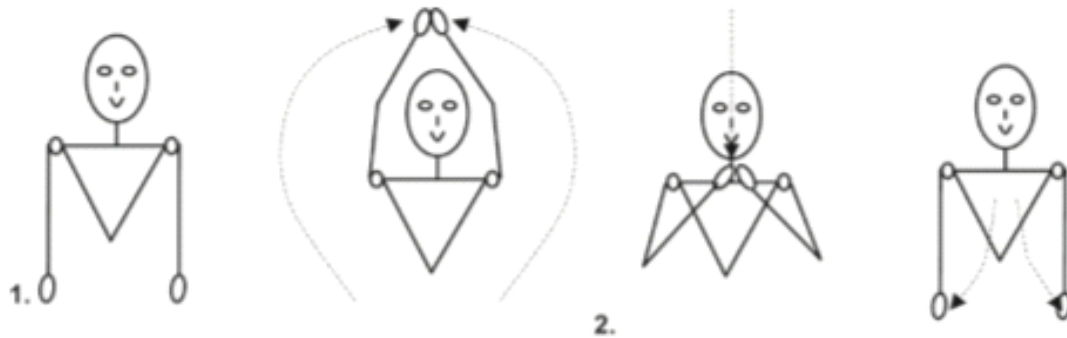
Las cuatro primeras repeticiones son dirigidas por el profesor/a. Las tres siguientes se realizan de forma autónoma, regulando el propio ritmo respiratorio.

### **Estrategia interna: Estrategia cognitiva de la asociación.**

En esta tarea las asociaciones se establecen entre los movimientos vinculados a las fases respiratorias y acciones conocidas de la vida diaria. Es decir, la información nueva son los movimientos vinculados a las fases respiratorias, y lo que ya es conocido por el sujeto son las asociaciones de dicho movimiento con diferentes acciones: Inspiro-Crezco; Espiro-Cuelgo.

### **Representación gráfica**

Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil



## NÚCLEO

- **MI COMIDA FAVORITA**

### Desarrollo

Dispuestos libremente por el espacio de la sala. La tarea consiste en memorizar el nombre de los compañeros/as del grupo utilizando la visualización.

El profesor/a señala entre 5 y 7 ocasiones con la voz de “ya” el momento en el que los alumnos/as se acercan a la persona más próxima disponible y recíprocamente se dicen el nombre y la comida favorita. Por ejemplo “Inma: Jamón serrano”. Cada alumno/a visualiza el plato de comida junto a la persona que le ha dicho el par nombre-comida.

Posteriormente los alumnos/as se organizan dispuestos en círculo y el profesor/a solicita uno o dos voluntarios/as que reproduzcan los pares nombre-comida que recuerden. En caso de no recordarlos la persona/s a las que interrogó le recuerdan el par nombre-comida.

### Estrategia interna: Estrategia cognitiva de la visualización

En esta tarea cada alumno/a visualiza el plato de comida junto a la persona que le ha dicho el par nombre-comida.

- **CIRCUITO DE PARES ASOCIADOS**

**Desarrollo**

Sentados/as en *bancos suecos* en disposición circular. La tarea consiste en aplicar la técnica cognitiva de los Pares Asociados.

El profesor/a explica brevemente en qué consiste esta técnica –ver estrategia interna de esta misma tarea–. A continuación, el profesor/a muestra 3 objetos y realiza una postura estática al lado de cada uno de ellos. Cada alumno/a memoriza los pares “objetos-posturas” utilizando la técnica cognitiva de los Pares Asociados:

a) Balón: Brazos en cruz.

b) Aro: Piernas flexionadas y brazos levantados.

c) Pica: Manos en la cabeza y una pierna flexionada.

Una vez memorizados los pares “objeto-postura” el grupo camina libremente por la sala. Distribuidos por el suelo hay 5 balones, 5 aros y 5 picas. Cuando el profesor/a diga el nombre de uno de los 3 objetos cada alumno/a se aproxima a dicho objeto y realiza la postura estática vinculada. Por ejemplo, si el profesor/a dice “aro”, los alumnos/as se aproximan a un aro y realizan la postura que le corresponde –piernas flexionadas y brazos levantados–.

Se repite en 5 ocasiones.

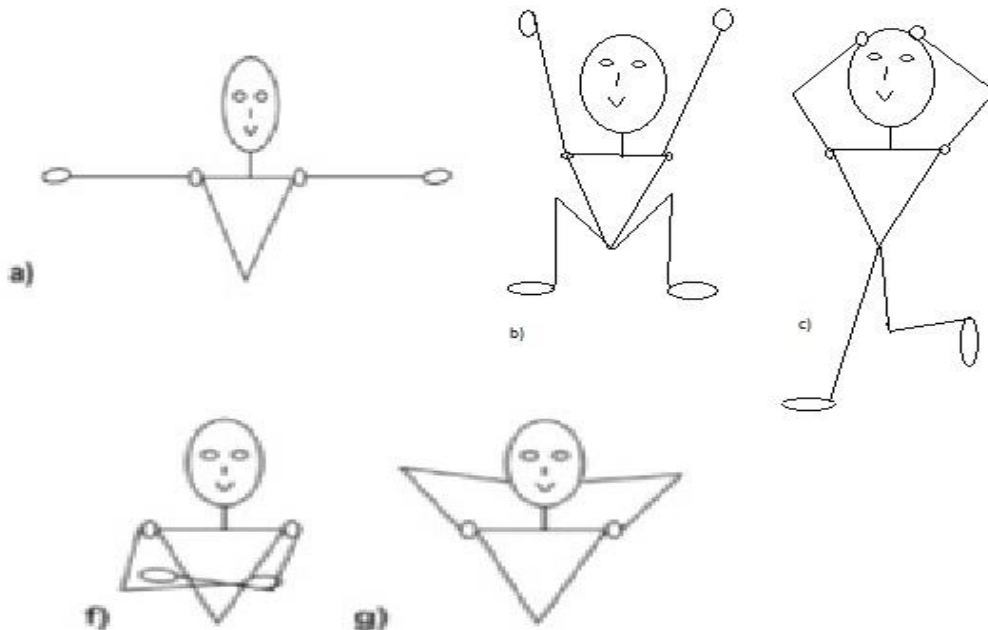
Si el grupo ha memorizado con fluidez los 3 pares asociados se introducen 2 pares más que se añaden a los anteriores. Cada alumno/a memoriza los 2 nuevos pares “objeto-postura” utilizando la técnica cognitiva de los Pares Asociados:

f) Cono: Brazos cruzados.

g) Puerta: Codos flexionados por encima de la cabeza apoyando las manos en la nuca.



### **Representación gráfica**



### **Estrategia interna: Técnica cognitiva de los Pares Asociados.**

Esta técnica agrupa los elementos a recordar por parejas. Se crea una imagen mental – visualización– de cada una de las parejas. De esta manera, se reduce a la mitad el número de elementos a recordar. Por ejemplo se tienen que recordar los siguientes objetos: tomate, lechuga, leche, huevos, zanahoria y cerillas. La técnica Pares Asociados constituye las siguientes parejas:

- a) tomate-lechuga, se genera una imagen mental de un tomate al lado de una lechuga;
- b) leche-huevos, se visualiza un cartón de leche al lado de un huevo;
- c) zanahoria-cerillas, se construye una imagen mental de una zanahoria al lado de una caja de cerillas. Por lo tanto, de 6 objetos registrados visualmente, el sujeto retiene y evoca 3 imágenes.

En esta tarea se agrupan las parejas “objeto-postura estática”, es decir, cada objeto propuesto –balón, aro, pica, cono y puerta– se vincula con una postura estática indicada por el profesor/a.

## RELAJACIÓN

- **EL CRECIMIENTO**

### **Desarrollo**

Los alumnos se colocan de pie formando un círculo. Cada alumno/a realiza dos tiempos de la respiración al mismo tiempo que ejecuta un movimiento. Los cuatro movimientos se memorizan asociándolos con una acción cotidiana:

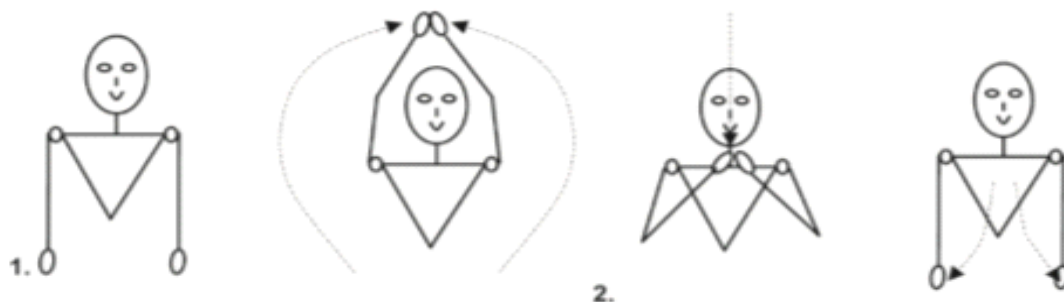
1. Inspiración-“crezco”. Esta fase se asocia a la acción de crecer. Elevación de los brazos en extensión en el plano frontal hasta juntar las palmas sobre la cabeza.
2. Espiración-“cuelgo”. Esta fase se asocia a la acción de colgar. Descenso de los brazos mediante la extensión del codo hasta colocarlos en prolongación al cuerpo – “colgados” del tronco–.

Las cuatro primeras repeticiones son dirigidas por el profesor/a. Las tres siguientes se realizan de forma autónoma, regulando el propio ritmo respiratorio.

### **Estrategia interna: Estrategia cognitiva de la asociación.**

En esta tarea las asociaciones se establecen entre los movimientos vinculados a las fases respiratorias y acciones conocidas de la vida diaria. Es decir, la información nueva son los movimientos vinculados a las fases respiratorias, y lo que ya es conocido por el sujeto son las asociaciones de dicho movimiento con diferentes acciones: Inspiro-Crezco; Espiro-Cuelgo.

### **Representación gráfica**



## **5. CONCLUSIONES**

En primer lugar, quiero decir que aunque desde un principio sabía que esta unidad didáctica no iba a poder ser puesta en marcha, debido al reglamento que implica la realización de este Trabajo de Fin de Grado, he querido que se ajuste lo máximo posible a la realidad de los niños y de las aulas. He basado toda la unidad didáctica en mi experiencia en las prácticas, y siempre pensando en cómo habrían realizado las tareas que he propuesto los niños del aula donde yo estuve realizando las prácticas. Considero que además de tareas pensadas en un fin de aprendizaje, debían ser tareas que pudieran llamar su atención y que fueran a ser realizadas con entusiasmo. Aun con todo, me habría encantado haber podido llevarla a cabo y comprobar si esa idea que yo tengo se habría visto reflejada del mismo modo en los alumnos con los que pase los meses de prácticas.

Centrándome ahora en la adaptación del programa, me gustaría reflejar cuales fueron los criterios que utilicé en la adaptación de las tareas. En primer lugar, lo que hice fue adaptar el vocabulario para que los niños fueran capaces de entenderlo sin que quedará alguna duda de que alguien no hubiera entendido algo. Si en una de las sesiones quiero trabajar la atención auditiva, no puedo obviar el hecho de que los niños no lleguen a entender lo que tienen que hacer en cada tarea. También tuve que adaptar algún material como cambiar las sillas por los bancos suecos, ya que en el aula de psicomotricidad, lugar donde se van a desarrollar todas las tareas, no disponemos de sillas individuales.

Por otro lado, y después de realizar este trabajo, he llegado a la conclusión de la importancia que tiene el buen desarrollo físico en los niños, ya que no debemos olvidar que cuando hacemos algún tipo de ejercicio físico no solo estamos haciendo uso de los músculos, sino que estamos poniendo en juego una serie de procesos cognitivos que nos ayudan a que ese movimiento que reflejamos tenga un fin determinado, una intención.

Por consiguiente, y centrándome ahora en uno de esos procesos cognitivos a los que hago referencia en el párrafo anterior, la atención es el proceso por el cual podemos dirigir nuestros recursos mentales sobre algunos aspectos del medio, los más

relevantes, o bien sobre la ejecución de determinadas acciones que consideramos más adecuadas entre las posibles. Hace referencia al estado de observación y de alerta que nos permite tomar conciencia de lo que ocurre en nuestro entorno (Ballesteros, 2000). La atención es un proceso en constante desarrollo en nuestra vida, es necesario tomar conciencia de lo que significa y de la importancia que esto tiene. Puesto que es un proceso tan importante, debemos comenzar a trabajarlo desde la infancia, ya que a lo largo de nuestra vida será necesario en todos los ámbitos en los que nos movemos. El haber realizado este trabajo me ha hecho ver las diversas maneras que tenemos para trabajar la atención con los niños, así como a entender la relación que tiene con la memoria. Ambos conceptos pueden ser entrenados para mejorarlos, y ese entrenamiento puede llevarse a cabo mediante actividades lúdicas por las cuales podemos ayudar a nuestros alumnos a entender mejor lo que significa la atención y de este modo mejorar su memoria.

Haciendo referencia a la relación que existe entre ambas, para memorizar algo es necesario atender, si no prestamos atención al estímulo no podremos obtener la información que nos proporciona y por tanto no podremos memorizarlo.

Haciendo hincapié en esa relación, sabemos que para recibir un estímulo utilizamos los sentidos, es por ello que en la unidad didáctica he querido incluir tareas en las que se trabajan los sentidos. Una vez que recibimos ese estímulo y desgranamos la información, entra en juego la memoria, que es quien decide si dicha información se almacenará en la memoria a corto o a largo plazo.

Por último y a modo de conclusión final, me gustaría decir que el haber realizado este trabajo me ha hecho ver la importancia que tiene la educación física desde temprana edad, y que se le debería dar más peso en la jornada escolar y no solo dedicarle una hora a la semana como ocurre en la gran mayoría de los centros de educación.

Adaptación del programa “Memoria en movimiento” para personas mayores a través de la motricidad a la etapa de educación infantil

## **6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Ballesteros, S. (2000, Nueva Edición Revisada y Aumentada). *Psicología General. Un enfoque cognitivo para el siglo XXI*. Madrid: Editorial Universitas.

Gómez Morales, I. (2009). ¿Cómo se desarrolla el esquema corporal en la etapa infantil?

Orden de 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. BOA Número 43 del 14 de abril de 2008.

Quiñones, C (2014). Adaptación del programa “memoria en movimiento” para el área de educación física en primer curso de educación primaria.

Rey, A. y Canales, I. (2008). Memoria en Movimiento. Programa de estimulación cognitiva a través de la motricidad para personas mayores (Vols. 1-2). Santiago de Compostela: Fundación Caixa Galicia.

Vidal Lucena, M. Estimulación cognitiva: Procesos básicos. El portal de recursos de Psicología, educación y disciplinas afines. Recuperado de <http://reeducacion.com/estimulacion-cognitiva-procesosbas.aspx>

Zabala, Miguel A. (2006). Didáctica de la educación infantil.

## **7. ANEXOS**

### ANEXO I

